

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS, DISCREPÂNCIAS DO
SELF E RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR/DISTRESS
PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**

Ana Catarina Lopes Ferreira

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicoterapia Cognitiva
Comportamental e Integrativa)**

2013

UNIVERSIDADE DE LISBOA
FACULDADE DE PSICOLOGIA



**NECESSIDADES PSICOLÓGICAS, DISCREPÂNCIAS DO
SELF E RELAÇÃO COM O BEM-ESTAR/DISTRESS
PSICOLÓGICOS E SINTOMATOLOGIA**

Ana Catarina Lopes Ferreira

**Dissertação orientada pelo Professor Doutor António José dos Santos
Branco Vasco**

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

**(Secção de Psicologia Clínica e da Saúde/ Núcleo de Psicoterapia Cognitiva
Comportamental e Integrativa)**

2013

Agradecimentos

Porque a realização de uma tese de mestrado não se resume a um cérebro, um computador com SPSS e Word e um par de mãos, há algumas pessoas a que não podia deixar de agradecer.

Ao Professor Doutor António Branco Vasco, orientador desta dissertação de mestrado, pela partilha de uma parte dos seus infindáveis conhecimentos, pelo constante desafio, disponibilidade e orientação, por estimular o meu raciocínio clínico e também pelos momentos de partilha mais pessoal, porque mais do que conhecer o professor, permitiu conhecer um pouco da pessoa.

À Elsa e ao António, que, conhecendo o caminho, mais do que apontar para o mapa, muitas vezes pegaram na minha mão e me guiaram pela selva amazónica que é fazer uma tese. Pela partilha de conhecimentos, pelas mil explicações sobre o SPSS, pelo incentivo e palavras validantes, obrigada!

Ao Tiago, pelo apoio ao longo destes 5 anos, tanto pela partilha de conhecimentos, como por me relembrar o meu Eu Real, afastando os “tenhos” e “devos” do meu Eu Obrigatório, que muitas vezes não me queriam deixar avançar.

À família SPSS, Catarina, Maria e Gonçalo, pelos dias passados em frente ao computador, pelas compotas, pelos pastéis de feijão, pelas bolachas Piedade, pela partilha de dificuldades e frustrações, de histórias e gargalhadas, pelo apoio e palavras de incentivo, porque sem eles esta jornada teria sido “do demo”.

À Carolina, por ter estado presente desde o primeiro dia de faculdade e por continuar mais presente que nunca, pelas palavras de apoio, pela partilha de angústias, vitórias e alegrias.

À Ana Rita, Margaria, e Rafaela, pela amizade, pelos momentos de “panicação” e de descontração, pelas parvoíces, por terem tornado este ano mais completo.

Ao Chalaça, que, para além de namorado, é engenheiro de computadores. Pelo carinho, incentivo e paciência infindável, mas também pela ajuda quando o computador me contraria e a minha falta de paciência me tolda o julgamento, obrigada!

Aos meus pais, por me incentivarem a continuar e por, por vezes, me conhecerem melhor do que eu própria.

Aos meus amigos fora da faculdade, particularmente à Rita, por ser uma Super Amiga, à Ana e ao Hugo, que, mesmo em terras inglesas, têm sempre uma palavra de incentivo e carinho e ao André por, desde Macau, enviar toneladas de apoio!

Aos meus colegas da faculdade que de alguma forma contribuíram para tornar estes 5 anos uma experiência única.

Por fim, agradeço a todos os participantes deste estudo, porque sem eles, a base de dados do SPSS estaria vazia e nada disto seria possível!

Resumo

O presente estudo insere-se no Modelo de Complementaridade Paradigmática e versa sobre as discrepâncias do Eu e a sua relação com o bem-estar/*distress* psicológicos e a sintomatologia, bem como sobre a relação diferencial entre a discrepância Eu Real:Eu Ideal e sintomatologia ansiosa e a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório e sintomatologia depressiva. Além disso, são examinadas as relações entre as discrepâncias do Eu e as necessidades psicológicas como conceptualizadas pelo Modelo. Acresce que as discrepâncias e as necessidades psicológicas foram avaliadas por três instrumentos diferentes, tendo sido criada uma plataforma *online* que alojou seis instrumentos aplicados a uma amostra de conveniência de 271 sujeitos.

Os resultados revelaram que as discrepâncias do Eu permitem predizer bem-estar e *distress* psicológicos, bem como sintomatologia, sendo possível verificar algumas relações diferenciais entre as discrepâncias e a sintomatologia. Concluiu-se também que as discrepâncias se relacionam com as necessidades psicológicas tal como conceptualizadas no Modelo e que a simultaneidade de discrepâncias ao nível do Eu e das polaridade de necessidades permitem predizer bem-estar e *distress* psicológicos, assim como sintomatologia.

Foi também possível observar que a utilização de cenários emocionalmente activadores poderá ser promissora na avaliação das discrepâncias do Eu.

Apesar de este estudo ter algumas limitações, estes resultados sugerem a importância das discrepâncias do Eu e a sua relação com a regulação da satisfação das necessidades, que têm implicações para a psicoterapia.

Palavras-chave: Necessidades psicológicas, Discrepâncias do Self, Modelo de Complementaridade Paradigmática, Bem-estar psicológico, *Distress* psicológico, Sintomatologia.

Abstract

The present study, which takes place within the Paradigmatic Complementary Model framework, concerns Self discrepancies and their relation to psychological well-being, distress and symptomatology, as well as the differential relations between Actual Self:Ideal Self and dejection emotions and Actual Self:Ought Self and agitation emotions. Furthermore it relates Self discrepancies and the psychological needs conceptualized in the Model.

Six questionnaires (three of them assessed Self discrepancies and psychological needs) were hosted on an online platform and filled in by a convenience sample of 271 subjects.

Self discrepancies were found to predict psychological well-being, distress and symptomatology with some of the expected differential relations being found. Moreover, Self discrepancies were found to relate to and predict psychological needs, as well as discrepancies within the Self and the polarities of needs can also predict psychological well-being, distress and symptomatology.

Finally, it was clear that using emotionally activating scenarios may be very useful in assessing Self discrepancies.

Although there are some limitations to this work, the results suggest that the relation between self discrepancies and the regulation of satisfaction of psychological needs may be of major importance for psychotherapy.

Keywords: Psychological needs, Self discrepancies, Paradigmatic Complementary Model, Psychological well-being, Psychological distress, Symptomatology.

Índice Geral

Resumo.....	iii
Abstract	iv
Índice Geral	v
Introdução	1
Enquadramento Teórico	3
1. Necessidades Psicológicas	3
1.1. <i>Self</i> e as Necessidades Psicológicas	3
1.2. Teoria da Motivação Humana de Maslow (1953).....	4
1.3. Teoria Cognitivo Experiencial do <i>Self</i> de Epstein (1993).....	4
1.4. Teoria da Auto-determinação de Deci e Ryan (2000).....	5
1.5. Teoria das Necessidades Humanas de Grawe (2006).....	6
1.6. Sheldon, Kasser & Kim (2001)	7
1.7. Costanza e colaboradores (2006)	7
1.8. Vansteenkise e Ryan (2013).....	7
2. Necessidades Dialéticas	9
2.1. Modelo de Complementaridade Paradigmática.....	10
3. Necessidades Psicológicas e Discrepâncias do <i>Self</i>	12
3.1. Discrepâncias entre <i>Self</i> real, <i>Self</i> ideal e <i>Self</i> obrigatório	12
3.2. Necessidades Psicológicas, Discrepâncias do <i>Self</i> e Necessidade de Coerência	20
4. Bem-estar, <i>distress</i> e sintomatologia.....	21
4.1. Relações entre bem-estar, <i>distress</i> , sintomatologia e <i>Self</i>	22
5. Discrepâncias do <i>Self</i> e Psicoterapia	25
Metodologia	27
1. Procedimento e participantes	29
2. Medidas	31
2.1. Necessidades Psicológicas	31
2.1.1. Escala da Regulação da Satisfação das Necessidades 57 (ERSN57- Anexo A) .	31
2.1.2. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 21 (ERSN21- Anexo B) .	32
2.1.3. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA- Anexo C).....	33
2.2. Bem-estar psicológico, Distress psicológico e Sintomatologia.....	34
2.2.1. Inventário de Saúde Mental (ISM)	34
2.2.2. Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)	35
2.2.3. Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM)	36
Resultados	38

1.	Relações entre os <i>Selves</i> , bem-estar, <i>distress</i> e sintomatologia.....	38
1.1.	Correlações.....	38
1.1.1.	ERSN57.....	38
1.1.2.	ERSN21.....	39
1.1.3.	ERSN-CEA	39
1.2.	Regressões.....	40
1.2.1.	ERSN57.....	40
1.2.2.	ERSN21.....	40
1.2.3.	ERSN-CEA	41
2.	Discrepâncias do Eu	41
2.1.	Correlações.....	41
2.1.1.	ERSN57.....	42
2.1.2.	ERSN21.....	43
2.1.3.	ERSN CEA.....	44
2.2.	Regressões.....	45
2.2.1.	ERSN57.....	45
2.2.2.	ERSN21.....	45
2.2.3.	ERSN-CEA	45
3.	Relações entre as discrepâncias do <i>Self</i> e Sintomatologia.....	46
3.1.	Correlações.....	46
3.1.1.	Relação entre as discrepâncias do <i>Self</i> e sub-escalas do BSI	46
3.1.2.	Relação entre as discrepâncias do <i>Self</i> e sub-escalas do CORE-OM	47
3.2.	Regressões.....	48
3.2.1.	ERSN57.....	48
3.2.2.	ERSN21.....	50
3.2.3.	ERSN-CEA	52
4.	Comparação de grupos	54
5.	Análise de variâncias.....	55
5.1.	ERSN57.....	56
5.2.	ERSN21.....	58
5.3.	ERSN-CEA	59
6.	Discrepâncias do <i>Self</i> e regulação da satisfação das necessidades.....	60
6.1.	Correlações.....	61
6.2.	Regressões.....	61
7.	Discrepâncias simultâneas no <i>Self</i> e nas polaridades de necessidades	62
7.1.	Correlações.....	62

7.1.1.	ERSN57.....	62
7.1.2.	ERSN-CEA	63
7.2.	Regressões.....	64
7.2.1.	ERSN57.....	64
7.2.2.	ERSN-CEA	65
	Discussão e conclusão.....	68
	ANEXOS.....	87

Índice de Quadros

Quadro 1. Caracterização da amostra.....	30
Quadro 2. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN57.....	32
Quadro 3. Correlações entre Selves na ERSN57	32
Quadro 4. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN21.....	33
Quadro 5. Correlações entre Selves na ERSN21	33
Quadro 6. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN-CEA	34
Quadro 7. Correlações entre Selves na ERSN-CEA	34
Quadro 8. Consistência interna (alfa de Cronbach) do ISM e respectivas sub-escalas.....	35
Quadro 9. Consistência interna (alfa de Cronbach) do BSI e respectivas sub-escalas.....	36
Quadro 10. Consistência interna (alfa de Cronbach) do CORE-OM e respectivas sub-scalas ...	37
Quadro 11. Correlações entre o bem-estar, distress e sintomatologia.....	37
Quadro 12. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN57	38
Quadro 13. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN21	39
Quadro 14. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN-CEA.....	40
Quadro 15. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN57	40
Quadro 16. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN21	41
Quadro 17. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN-CEA.....	41
Quadro 18. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN57.	42
Quadro 19. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN21.	43
Quadro 20. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN-CEA.....	44
Quadro 21. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu na ERSN57.....	45
Quadro 22. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu, na ERSN21	45
Quadro 23. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu na ERSN-CEA	46
Quadro 24. Sumário das correlações entre as discrepâncias do Self e Sintomatologia medida pelo BSI.....	47
Quadro 25. Sumário das correlações das discrepâncias com a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.	47
Quadro 26. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eu e subescalas do BSI.....	49
Quadro 27. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM .	50
Quadro 28. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do BSI	51
Quadro 29. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM .	52
Quadro 30. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eus e subescalas do BSI	53
Quadro 31. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM.....	54
Quadro 32. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes	57
Quadro 33. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes	59
Quadro 34. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes	60

Quadro 35. Resumo dos contributos de cada discrepância do Self para predizer a regulação da satisfação das necessidades	62
Quadro 36. Sumário da relação entre as discrepâncias dos Selves e as discrepâncias das polaridades.	63
Quadro 37. Sumário da relação entre as discrepâncias dos Selves e as discrepâncias das polaridades.	64
Quadro 38. Contributos específicos das discrepâncias para as variáveis dependentes	65
Quadro 39. Contribuições específicas das discrepâncias para as variáveis dependentes	67

Índice de Figuras

Figura 1. Valores médios das discrepâncias na população “perturbada” e “não perturbada” 55

Índice de Anexos

- Anexo A** - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades* 57
- Anexo B** - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades* 21
- Anexo C** - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades-Cenários Emocionalmente Activadores*
- Anexo D** - *Instruções na plataforma on-line*
- Anexo E** - *Tabelas de Consistência Interna das polaridades e necessidades da ERSN57*
- Anexo F** - *Tabelas de Consistência Interna das polaridades da ERSN21*
- Anexo G** - *Tabelas de Consistência Interna das polaridades da ERSN-CEA*
- Anexo H** - *Tabelas de correlações entre as escalas globais da ERSN57, ERSN21 e ERSN-CEA, no Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo I** - *Tabelas de correlações entre necessidades da ERSN57 no Eu Real e Eu Obrigatório*
- Anexo J** - *Tabelas de correlações entre necessidades da ERSN-CEA no Eu Real e Eu Obrigatório*
- Anexo K** - *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN57 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo L** - *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN21 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo M** - *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN-CEA no Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo N** - *Tabelas de correlações entre polaridades e necessidades da ERSN57 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo O** - *Tabelas de correlações entre polaridades e necessidades da ERSN-CEA no Eu Ideal e Eu Obrigatório*
- Anexo P** - *Tabelas do poder preditivo das discrepâncias simultâneas Real:Ideal e Real:Obrigatório com as polaridades relativamente ao bem-estar e distress psicológicos e sintomatologia.*

Introdução

O presente estudo insere-se no Modelo de Complementaridade Paradigmática (e.g. Vasco, 2005), que postula uma teoria da adaptação e uma teoria da perturbação, tendo como construto central as necessidades psicológicas. Estas são conceptualizadas como básicas, universais e definidoras dos *Selves* (Conceição & Vasco, 2005).

Ora, é exactamente deste postulado, de que as necessidades definem os *Selves*, que parte este trabalho, pois até hoje os estudos sobre necessidades que se inserem neste modelo, sempre abordaram as necessidades no Eu Real, nunca se tendo debruçado sobre o Eu Ideal e Obrigatório.

Assim, este estudo de natureza quantitativa, pretende debruçar-se primeiramente sobre cada um dos *Selves* e depois sobre as discrepâncias entre eles, procurando compreender como se relacionam e qual o seu poder preditivo sobre o bem-estar psicológico, *distress* psicológico e sintomatologia. Posteriormente examinar-se-á a relação das discrepâncias entre *Selves* e o seu poder preditivo relativamente à regulação da satisfação das necessidades.

Para levar a cabo este trabalho, aplicou-se, através de uma plataforma *online*, a uma amostra de conveniência com um total de 271 participantes, a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 57 (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2011/2012/2013), a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 21 (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013) e a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Activadores (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013), o Inventário de Saúde Mental (Duarte-Silva e Novo, 2002), a versão portuguesa do Mental Health Inventory (Ware, Johnston, DaviesAvery & Brook, 1979), e o Inventário de Sintomas Psicopatológicos, (Canavarro, 2007), versão portuguesa do Brief Symptom Inventory (Derogatis, 1993), bem como, a versão portuguesa do Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (Sales, Moleiro, Evans & Alves, 2012).

Ora, inicialmente será apresentada uma revisão das principais teorias sobre necessidades psicológicas, bem como a teoria proposta pelo MCP e algumas teorias e estudos sobre a existência de vários *Selves* e as suas relações com o bem-estar, o *distress*, a sintomatologia e as necessidades psicológicas.

Seguidamente será descrita a metodologia utilizada, onde serão explicitados os objectivos do estudo, as hipóteses que o orientaram, bem como os instrumentos utilizados e amostra recolhida.

Finalmente apresentar-se-ão os resultados obtidos, a discussão e a conclusão, bem como uma reflexão sobre o contributo deste estudo e as suas limitações.

Enquadramento Teórico

1. Necessidades Psicológicas

1.1. *Self* e as Necessidades Psicológicas

O estudo das necessidades psicológicas remonta a Henry Murray (1938), que descreveu a personalidade em termos de necessidades, considerando-as básicas e universais, ainda que diferentes indivíduos pudessem considerar certas necessidades mais importantes que outras, advindo daí as diferenças na personalidade de cada um. Já nesta altura Murray considerava que a frustração das necessidades psicológicas seria fonte de mal-estar.

A partir daqui, ao longo dos anos vários autores (e.g. Maslow, 1953, e Epstein, 1993), que serão de seguida sucintamente apresentados, continuaram o trabalho sobre as necessidades psicológicas, e as várias teorias, incluindo as mais recentes e mais integrativas, têm vindo a confirmar a importância da regulação da satisfação das necessidades para o bem-estar psicológico e a saúde mental.

Desde já é importante constatar que o constructo de necessidades psicológicas pode inserir-se no conceito complexo e multidimensional de *Self*, que tem vindo a tornar-se cada mais integrativo. Wolfe (2005) considera o *Self* como a experiência auto-reflexiva do indivíduo, cujas duas principais vias de conhecimento sobre si mesmo são a experiência directa e a cogitação.

A experiência permite então ao indivíduo receber informação, tanto externa como interna, avaliar o seu significado, e processar opções de resposta e a cogitação permite-lhe reflectir sobre si mesmo. Estes processos irão então originar esquemas, que influenciarão a relação do indivíduo consigo mesmo e com os outros (Wolfe, 2005).

Também as necessidades psicológicas, como sugerem Conceição & Vasco (2005), definem o *Self* (ou *Selves*), sendo portanto uma instância deste, que está em interacção com as instâncias de responsabilidade e agência do *Self*, que permitem conhecer e regular a satisfação das necessidades psicológicas. Neste processo é também crucial o papel do sistema emocional que tem funções de sinalização e de preparação para a acção, sinalizando o grau de regulação da satisfação das necessidades e as acções necessárias à melhor regulação da sua satisfação (Vasco, 2009b).

1.2. Teoria da Motivação Humana de Maslow (1953)

A Teoria da Motivação de Maslow (1953) compreende cinco necessidades básicas que se organizam hierarquicamente e que se relacionam entre si. Podem contar-se as necessidades de Saúde Física, Segurança, Amor/Pertença, Auto-estima e Actualização/Realização Pessoal.

Esta teoria postula que somos motivados pelo desejo de alcançar – ou manter – as condições em que estas necessidades estão satisfeitas, bem como por desejos intelectuais.

Ora, a satisfação destas necessidades faz-se por níveis, respeitando a hierarquia em pirâmide, em que as necessidades da base necessitam estar satisfeitas para que as necessidades que se encontram no topo da pirâmide possam igualmente ser satisfeitas. Isto equivale a dizer que as necessidades não psicológicas – Saúde Física e Segurança – necessitam ser satisfeitas para que as necessidades psicológicas - Amor/Pertença, Auto-estima e Actualização/Realização Pessoal - também o sejam.

A frustração, ou a ameaça à satisfação destas necessidades, é considerada uma ameaça psicológica, podendo praticamente toda a psicopatologia remontar a esta frustração ou ameaça.

1.3. Teoria Cognitivo Experiencial do *Self* de Epstein (1993)

Epstein (1993) considera, na sua teoria sobre o *Self*, a existência de quatro necessidades. São elas, a necessidade de maximizar o prazer e minimizar a dor, a necessidade de assimilar a informação da realidade num sistema conceptual estável e coerente, a necessidade de proximidade e a necessidade de auto-estima. A teoria postula que estas necessidades interagem entre si e que o funcionamento adaptativo requer que seja mantido equilíbrio entre elas.

Quando este equilíbrio não é mantido, as necessidades não são satisfeitas, dando origem a estados disfóricos, ou seja, é da satisfação das necessidades que depende a presença de afecto “positivo” e “negativo”.

Associadas a estas necessidades, estão conteúdos esquemáticos relevantes para a sua satisfação, que permitem ao indivíduo perceber em que grau estão satisfeitas e localizar os recursos necessários para as satisfazer.

Entre estas crenças contam-se o grau em que o mundo é percebido como benevolente ou malevolente (relacionado com a gestão do prazer e da dor); o grau em que o mundo é percebido como com significado ou sem significado e caótico

(relacionado com a necessidade de assimilar a informação proveniente da realidade, num sistema conceptual coerente e estável); o grau em que as pessoas são percebidas como confiáveis ou perigosas (relacionado com a gestão da proximidade); o grau em que o *Self* é digno/merecedor, ou não (relacionado com a gestão da auto-estima).

O autor considera que os indivíduos têm a necessidade de manter a familiaridade, ou seja, os seus comportamentos procuram manter crenças familiares, ainda que possam ser prejudiciais para o *Self*, sendo que a sua invalidação é fonte de grande ansiedade e por vezes pode ser mesmo fonte de reacções esquizofrénicas agudas e sintomas da perturbação de pós *stress* traumático.

1.4. Teoria da Auto-determinação de Deci e Ryan (2000)

Deci e Ryan (2000), na Teoria da Auto-Determinação (SDT), ao procurarem explicar a motivação humana, têm como um dos constructos centrais o de necessidades psicológicas básicas, que são entendidas como os *nutrientes psicológicos inatos que são essenciais para o crescimento psicológico continuado, integridade e bem-estar*.

Os autores identificam três necessidades psicológicas básicas: *Competência, Autonomia e Proximidade*.

A *Competência* é entendida como o desejo do individuo de se sentir eficaz na sua relação com o ambiente, procurando manipulá-lo e explorá-lo, empreendendo em actividades desafiantes que lhe permitam desenvolver e testar as suas capacidades.

A satisfação desta necessidade permite uma melhor adaptação a desafios e a contextos cambiantes, por outro lado, a sua frustração leva a uma menor adaptação a novos desafios e contextos, originando desesperança e falta de motivação.

Por sua vez, a *Autonomia* refere-se ao desejo do individuo sentir que tem vontade própria e à tendência à auto-organização da experiencia e do comportamento num *Self* integrado. A sua satisfação permite uma melhor regulação do comportamento em concordância com as necessidades e capacidades do sujeito.

A *Proximidade* define-se como o desejo do individuo se sentir parte de um grupo, sentir-se ligado a outros, amar, cuidar, ser amado e ser cuidado. Quando esta necessidade é satisfeita, criam-se relações próximas com os outros.

Todas estas necessidades têm um papel necessário no desenvolvimento óptimo, sendo que nenhuma pode ser gorada ou negligenciada sem consequências negativas significativas. Ou seja, quando estas necessidades estão satisfeitas, o bem-estar psicológico e a motivação dos indivíduos tendem a aumentar, no entanto, quando as

necessidades são frustradas, há uma diminuição do bem-estar e motivação, identificando-se mesmo a frustração da satisfação de necessidades ao longo do desenvolvimento, como uma das causas para algumas formas de psicopatologia (Ryan, Deci & Grolnick, 1995, citado por Deci & Ryan, 2000)

A sua satisfação é influenciada pela internalização e integração de valores e comportamentos culturais. Assim, os contextos sociais e diferenças individuais, ao apoiar a satisfação das necessidades, facilitam o processo de crescimento, o comportamento intrinsecamente motivado e a integração da motivação extrínseca. Por outro lado, os contextos e diferenças individuais que impedem a satisfação das necessidades de *autonomia*, *competência* e *proximidade*, estão associados a menor motivação, desempenho e bem-estar.

1.5. Teoria das Necessidades Humanas de Grawe (2006)

Grawe (2006), na sua perspectiva neurológica, reconhece necessidades básicas cuja satisfação é assegurada pela existência de estruturas neuronais e mecanismos desenvolvidos ao longo da nossa evolução. Assim, quando se verifica um estado de deficiência das mesmas, o organismo orienta-se automaticamente para a sua satisfação.

Entre estas necessidades encontram-se não só as biológicas, mas também as necessidades psicológicas básicas, que o autor considera comuns a todos os seres humanos e cuja não satisfação leva à perturbação do bem-estar e é a causa mais importante para o desenvolvimento e manutenção de perturbação mental.

Grawe (2006) considera como básicas as mesmas necessidades postuladas por Epstein (1993), com excepção da coerência, que não considera como uma necessidade psicológica básica, mas sim um princípio básico para o funcionamento mental, referindo-se ao princípio da consistência.

Admitindo então que o organismo tenta mover-se no sentido da consistência, que postula como as *relações internas de processos e estados intrapsíquicos*, e que a inconsistência parece ser prejudicial ao bem-estar, considera-a uma condição para a satisfação das necessidades básicas que, se for violada, terá consequências no bem-estar dos indivíduos.

Estudos empíricos sobre necessidades psicológicas

Para além das teorias das necessidades que se foram desenvolvendo, foram também levados a cabo vários estudos empíricos que relacionam a capacidade de

regulação da satisfação das necessidades e o bem-estar, sendo importante debruçarmos-nos em seguida sobre alguns deles.

1.6. Sheldon, Kasser & Kim (2001)

Sheldon, Kasser & Kim (2001) levaram a cabo um estudo empírico com o objectivo de testar a importância e saliência de 10 necessidades psicológicas, através dos auto-relatos dos participantes sobre os acontecimentos mais satisfatórios das suas vidas. Estas 10 necessidades derivaram da revisão dos trabalhos de Deci e Ryan sobre a SDT, da Teoria da Motivação de Maslow (1953), da Teoria do *Self* de Epstein (1993) e das necessidades consideradas o “*American Dream*”. Assim, as necessidades tomadas em consideração neste estudo foram, respectivamente, a *Autonomia*, *Competência* e *Proximidade*, a *Prosperidade Física*, *Segurança*, *Auto-estima* e *Auto-actualização*, *Prazer/Estimulação* e, por fim, *Dinheiro-Luxo* e *Popularidade-Influência*, que estariam na origem da felicidade dos norte-americanos.

Os resultados indicam quatro necessidades fundamentais, a *Autonomia*, *Competência*, *Proximidade* e *Auto-estima*. Quando os eventos são relatados como desagradáveis, verificaram que como mais salientes a falta de *Autonomia*, *Competência* e *Proximidade*, bem como a falta de *Segurança*.

1.7. Costanza e colaboradores (2006)

Na sua investigação sobre qualidade de vida, Costanza et. al (2006) consideram que esta é a função da interacção do nível de satisfação das necessidades dos indivíduos e a medida em que estão satisfeitos com este nível.

Os autores consideram como indicadores de qualidade de vida e bem-estar subjectivo, as necessidades de *subsistência*, *reprodução*, *segurança*, *afecto*, *compreensão*, *participação*, *lazer*, *espiritualidade*, *criatividade/expressão emocional*, *identidade* e *liberdade*.

É a satisfação de todas estas necessidades, que interagem entre si, que geram o bem-estar subjectivo, contribuindo para o aumento ou diminuição da qualidade de vida.

1.8. Vansteenkise e Ryan (2013)

Numa revisão bibliográfica que tem por base a Teoria da Auto Determinação de Deci & Ryan (2000), Vansteenkise & Ryan (2013) exploraram o potencial de

crescimento e as vulnerabilidades que decorrem da satisfação ou frustração das necessidades psicológicas básicas.

Ora, verifica-se que, quando as necessidades básicas não são satisfeitas, a curto prazo, há o aumento do mal-estar e, em situações em que são cronicamente frustradas, os sujeitos desenvolvem estratégias de *coping* de forma a acomodar esta frustração das necessidades.

Existem então dois mecanismos não adaptativos de *coping* para lidar com a frustração das necessidades. Um deles é recorrer a substitutos, que são objectivos extrínsecos, como a procura de popularidade, riqueza, materialismo, nos quais os sujeitos empreendem para compensar a frustração das necessidades (Deci & Ryan, 2000; Ryan, Sheldon, Kasser & Deci, 1996, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013). A satisfação retirada do investimento nestes substitutos é, no entanto, fugaz, verificando-se depois a presença de ansiedade (Sibere, Standae & Vateenkiste, 2009, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013), sintomas físicos (Niemic, Ryan & Deci, 2009, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013), agressividade (Duriez, Vansteenkise, Soenens & De Witte, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013) e uso de drogas (Williams, Cox, Hedberg & Deci, 2000, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013).

O outro mecanismo de *coping* é a recorrência a comportamentos compensatórios, como a libertação do auto-controlo, verificando-se abuso de álcool (Knee & Neighbors, Vansteenkise e Ryan, 2013), *binge eating* (Schuler & Kustar, 2011, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013) e comportamentos auto-lesivos (Vansteenkiste, Claes, Soenens & Verstuyf, como citado por Vansteenkise e Ryan, 2013). Contam-se ainda entre os comportamentos compensatórios a presença de padrões rígidos de comportamento que dão a sensação de estrutura, familiaridade e segurança, ainda que possam ser lesivos para o próprio, e o comportamento desafiante, que em conjunto com a frustração das necessidades básicas pode dar origem a comportamento agressivo.

Relativamente ao potencial de crescimento, Vansteenkise & Ryan (2013) identificam a autonomia como um factor de resiliência, que permite ao indivíduo proteger-se das consequências negativas referidas anteriormente.

Num ambiente que permite a satisfação das necessidades é possível desenvolver maiores capacidades de autonomia e consequentemente a regulação autónoma do comportamento, o que leva a maior abertura e flexibilidade e menos defensividade

(Deci & Ryan, 1985; Hodgins & Knee, 2002, como citado por Vansteenkise & Ryan, 2013). Este torna-se assim um recurso crucial para fazer frente aos efeitos perniciosos de circunstâncias stressoras e ameaçadoras.

2. Necessidades Dialéticas

Os estudos iniciais sobre Necessidades Psicológicas, como é o caso da Teoria de Maslow (1953), começaram por conceptualizá-las de forma hierárquica, sendo necessário satisfazer umas para, seguidamente, satisfazer outras de nível superior.

Com o avançar do estudo das Necessidades, no entanto, os modelos começaram a flexibilizar-se, abandonando a estrutura em pirâmide, vendo as necessidades como funcionando num contínuo e caindo por terra a visão estática das necessidades.

Ora, Deci & Ryan (2000) postularam, na sua teoria da SDT, que os seres humanos são organismos activos, orientados para o crescimento e para a integração dos elementos psíquicos num sentido de *Self* unificado e para a integração de si mesmos em estruturas sociais mais abrangentes. Faz parte do seu sistema adaptativo envolverem-se em actividades que lhes permitam exercitar as suas capacidades e integrar experiências intrapsíquicas e interpessoais.

Assim, referem que por vezes as necessidades de Autonomia e de Proximidade podem entrar em conflito, dependendo das circunstâncias do meio, no entanto o atingir do bem-estar e do *Self* unificado, depende do equilíbrio entre estas duas necessidades.

Blatt (2008) conceptualizou duas polaridades da experiência como dois processos cruciais para o desenvolvimento da personalidade: a proximidade e a auto-definição. A proximidade diz respeito ao estabelecimento de relações interpessoais recíprocas, significativas e mutuamente satisfatórias, enquanto a auto-definição se refere ao estabelecimento de um sentido de *Self* coerente, diferenciado, integrado, realista e essencialmente positivo.

Segundo o autor, o desenvolvimento psicológico ocorre num movimento de transacção sinérgica, dialéctica entre estes dois processos desenvolvimentistas.

Assim, o funcionamento psicológico adaptado envolve a integração de níveis maduros de proximidade interpessoal e auto-definição, sendo que o indivíduo faz um esforço constante ao longo da vida para alcançar equilíbrio entre estas duas polaridades.

Ora, à medida que um sentido de *Self* maduro, integrado e diferenciado emerge a partir de relações interpessoais satisfatórias, também o desenvolvimento de relações

interpessoais cada vez mais maduras e satisfatórias leva ao desenvolvimento de um conceito de *Self* mais diferenciado e integrado.

Disrupções na integração destas duas dimensões, ou seja, o total investimento numa e o descuido da outra, leva a maior vulnerabilidade no sentido do surgimento de perturbação, pois ambas são fundamentais para o desenvolvimento da personalidade.

A partir desta visão dialéctica, também Vasco (2009a, 2009b), no seu Modelo de Complementaridade Paradigmática sugeriu a existência de sete pares de necessidades dialécticas, dependendo o bem-estar da capacidade de regulação da satisfação das necessidades em ambos os pólos e não apenas num.

2.1. Modelo de Complementaridade Paradigmática

O Modelo de Complementaridade Paradigmática, na sua perspectiva integrativa, conceptualiza o conceito de Necessidades Psicológicas, considerando-as essenciais e universais e, portanto, os nutrientes sem os quais a vida psicológica não seria possível (Conceição & Vasco, 2005).

Vasco (2012), define então Necessidades Psicológicas como o *“estado de desequilíbrio orgânico provocado por carência de determinados nutrientes psicológicos, sinalizado emocionalmente, e tendente a promover acções, internas e/ou externas tendentes ao restabelecimento do equilíbrio”*

Neste sentido, o Modelo de Complementaridade Paradigmática compreende sete pares de Necessidades Psicológicas dialécticas, são eles: Prazer/Dor (capacidade de fruir prazer físico e psicológico/capacidade de suportar dores inevitáveis e de dar significado à dor), Proximidade/Diferenciação (capacidade de estabelecer e manter relações íntimas/capacidade de diferenciação e auto-determinação), Produtividade/Lazer (capacidade para realizar obras valorizadas/capacidade para relaxar e sentir-se confortável com isso), Controlo/Cooperação (capacidade para influenciar os contextos/capacidade para delegar), Tranquilidade/Exploração (capacidade para explorar e para se expor à novidade/capacidade para apreciar o que se possui), Coerência do *Self*/Incoerência do *Self* (congruência entre o eu-real e eu-ideal e congruência entre o que se pensa, sente e faz/capacidade para tolerar conflitos e incongruências ocasionais), Auto-estima/Auto-crítica (capacidade para se sentir satisfeito consigo mesmo/capacidade para identificar, tolerar e aprender a partir de insatisfações pessoais) (Vasco, 2009a, 2009b).

O MCP entende o bem-estar como resultante da capacidade de regulação da satisfação das necessidades, postulando que estas nunca estão totalmente satisfeitas, resultando o seu grau de satisfação de um processo contínuo de balanço e negociação entre as polaridades dialéticas (Vasco, 2009b).

Assim, foram levados a cabo vários estudos que comprovaram esta relação entre a regulação da satisfação das necessidades e o bem-estar psicológico.

Por exemplo, relativamente às necessidades de Prazer e Dor, Cadilha & Vasco (2010), concluíram que estes são polos complementares, dependendo de ambos o funcionamento psicológico saudável. Além disso verificaram que tanto a capacidade de fruir prazer como a capacidade de encarar a dor como produtiva, se relacionam com elevados níveis de bem-estar e baixos níveis de *distress*.

Bernardo & Vasco (2011), ao debruçarem-se sobre o estudo das necessidades de Proximidade e Diferenciação (anterior Autonomia) verificaram que a adequada regulação destas necessidades conduz a elevados níveis de bem-estar e reduzidos níveis de *distress*, assim como Rucha & Vasco (2011), ao estudarem a polaridade Produtividade/Lazer, concluíram que indivíduos capazes de regular a satisfação destas necessidades, reportam maior bem-estar e menor *distress*.

No que toca à polaridade Controlo/Cooperação (anterior Cedência), Fonseca & Vasco (2011) concluíram que indivíduos capazes de regular estas necessidades apresentam maiores níveis de bem-estar do que os restantes indivíduos, assim como Calinas & Vasco (2011), sobre as necessidades de Exploração/Tranquilidade, verificaram que a conjugação da regulação da satisfação de ambas as necessidades contribui para elevados níveis de bem-estar.

No que respeita às necessidades de Coerência do *Self*/Incoerência do *Self*, Rodrigues & Vasco (2010), concluíram que níveis elevados de Coerência associam-se a níveis mais elevados de bem-estar e níveis mais baixos de *distress*, enquanto Guerreiro & Vasco (2011), sobre a polaridade Auto-estima/Auto-critica, verificaram que níveis elevados de regulação da satisfação de ambos os pólos se relacionam com níveis mais elevados de bem-estar e níveis mais baixos de *distress*.

Como referido anteriormente, o MCP postula uma perspectiva dialética, segundo a qual o bem-estar depende da capacidade de regular necessidades diferentes e divergentes que interagem entre si, influenciando-se reciprocamente, sendo que a regulação num pólo influencia a regulação no pólo oposto (Vasco & Vaz-Velho, 2010). Na verdade, desequilíbrios na regulação dialética das necessidades poderão conduzir à

perturbação, pois para uma regulação adequada é necessário que o sujeito consiga movimentar-se ao longo os polos e entre as polaridades (Faria & Vasco, 2011). Ora, Sol e Vasco (2013) debruçaram-se sobre a relação entre as discrepâncias das polaridades de necessidades postuladas pelo MCP e a sintomatologia, verificando que, de forma geral, quanto maiores as discrepâncias na regulação da satisfação das necessidades que compõem a mesma polaridade, mais elevados os níveis de sintomatologia.

Ora, a regulação da satisfação das necessidades parece permitir o funcionamento adaptativo, pelo que Conceição & Vasco (2005) realçam a ideia de que não devemos ver as necessidades como “boas” e “más”, pois estas adquirem características diferentes ao longo da sua evolução, reflectindo as experiências de socialização do indivíduo. Ora, uma forma de funcionamento para a regulação da satisfação das necessidades que hoje em dia não é adaptativa, outrora já o foi face às circunstâncias contextuais que o sujeito vivia, sendo que em determinadas alturas diferentes necessidades poderão sobrepor-se ou entrar em conflito (Vasco & Vaz-Velho, 2010).

Neste sentido é pertinente realçar a importância do sistema emocional, que sinaliza a adequação do estado da regulação das necessidades, motivando à acção.

Dificuldades no processamento emocional podem então gerar a regulação da satisfação das necessidades, seguindo-se desregulação emocional que pode resultar em perturbação psicológica (Vasco, Faria, Vaz e Conceição, 2010).

3. Necessidades Psicológicas e Discrepâncias do *Self*

Como acabamos de ver, o MCP considera, entre outras, a necessidade de Coerência do *Self*, que diz respeito à congruência entre o eu-real e eu-ideal. Assim como os autores deste modelo, que consideram que as necessidades psicológicas “definem o *Self*, ou os *Selves*” (Conceição & Vasco, 2005), também outros, como Epstein (1993), Festinger (1957), Higgins (1987) e Grawe (2006), que serão seguidamente abordados, consideraram a existência de diferentes *Selves*, a incongruência entre eles que é geradora de perturbação e a consequente necessidade de consistência entre eles.

3.1. Discrepâncias entre *Self* real, *Self* ideal e *Self* obrigatório

O conceito de *Self* representa uma estrutura cognitiva que permite que o sujeito pense sobre si próprio, permite a auto-reflexão, sendo influenciado pelo contexto e influenciando a relação *Self-Self* e *Self-Outros* (Wolfe, 2005). Assim, faz sentido pensarmos a coerência/incoerência entre diferentes *Selves*.

Desde cedo se identificaram diferentes *Selves* no indivíduo, por exemplo, James (1980, tal como citado por Higgings, 1987) distinguiu entre o *Self* espiritual que dizia respeito à sensibilidade e consciência moral dos indivíduos, e o *Self* social, que dizia respeito ao *Self* que é merecedor de aprovação por parte dos outros.

Também Cooley (1964) descreveu um *Self* social ideal, que dizia respeito ao “eu melhorado” que os indivíduos acreditavam que surgia na mente de terceiros, sendo que discrepâncias percebidas entre este e o seu *Self* real levariam a sentimentos de vergonha e de não ser digno.

Erik Erikson (1959, 1963, 1968, como citado por Epstein, 1993), por seu lado, acreditava que uma identidade coerente proporcionava um sentido de *Self* estável e um quadro de referência que permitia dar sentido à experiência. Assim, quando a identidade era ameaçada, é fonte de altos níveis de *distress* e de perturbação. Considerava, pois, que existia uma necessidade de manter e defender esta identidade. De acordo com esta perspectiva, Epstein (1993) postula a existência de teorias implícitas da realidade que organizam a experiência e direccionam o comportamento, estando intrinsecamente relacionadas com os sistemas conceptuais do indivíduo (unidades cognitivo-afectivas que organizam e direccionam padrões adaptativos de comportamento), um sistema automático, experiencial, e um analítico, racional.

Isto implica a existência de dois sistemas de *Self*, o analítico/racional e o intuitivo/experiencial, que apreendem a realidade segundo as suas próprias regras, sendo que nenhum é mais válido do que o outro e, para atingir um equilíbrio, é necessária uma integração harmoniosa dos dois *Selves*.

O indivíduo parece ter então uma necessidade fundamental de manter a estabilidade dos sistemas conceptuais, que passa pela satisfação das necessidades, e consequente manutenção de esquemas básicos, protegendo-se assim da desorganização e da perturbação.

Festinger (1957), na sua Teoria da Dissonância Cognitiva, abordava a consistência e inconsistência entre cognições, substituindo no entanto, o termo inconsistência por dissonância e consistência por consonância. Por dissonância o autor entendia a existência de relações desajustadas entre cognições, ou seja, conhecimentos, opiniões e crenças sobre o meio, o sujeito e o comportamento.

A teoria postula então que as opiniões e atitudes do sujeito tendem a organizar-se em *clusters* que são internamente consistentes, no entanto, por vezes existem inconsistências (dissonâncias) originadas por eventos ou informações novas e

imprevistas. A dissonância gerada pode ser momentânea e normalmente não é aceita pelo sujeito, que procura racionalizá-la para a resolver. Porém, muitas vezes há em que este processo falha e a dissonância persiste, sendo geradora de desconforto psicológico.

As dissonâncias existentes podem ter diferentes magnitudes, dependendo da quantidade e da relevância atribuída aos elementos dissonantes.

Ora, face à existência de dissonância, e sendo a sua redução um processo básico nos humanos, o sujeito procura reduzi-la, no sentido de atingir de novo consonância, bem como procura evitar situações e informações que contribuam para a alimentar. Deste modo, a dissonância cognitiva age como um estado de necessidade, que impele a acção de forma a reduzi-la. Quanto maior a magnitude da dissonância, maior é a intensidade da acção para a reduzir e maior o evitamento de situações que contribuam para a aumentar.

Também Grawe (2006), como será abordado no próximo tópico, referindo-se ao “princípio da consistência”, atribui grande importância à coerência, considerando-a mesmo a base do funcionamento adaptativo.

Higgins (1987) propõe a Teoria da Discrepância do *Self*, que coloca em relação o *Self* e o afecto, acreditando que existe relação entre determinadas discrepâncias do *Self* e emoções específicas, estando subjacentes os processos de auto-regulação e de avaliação do *Self*.

Postula então a existência de duas dimensões cognitivas subjacentes às representações do *Self*, os domínios e os pontos de vista do *Self*. Entre os domínios contam-se o *Self*-real (representação que o indivíduo tem dos atributos que o próprio ou outros acreditam que o indivíduo possui), o *Self*-ideal (representação que o indivíduo tem dos atributos que o próprio ou outros acreditam que o indivíduo gostaria de possuir) e o *Self*-obrigatório (representação que o indivíduo tem dos atributos que o próprio ou outros acreditam que o indivíduo deveria possuir). Relativamente aos pontos de vista do *Self*, podem distinguir-se o ponto de vista do próprio e dos outros, ou seja, representações que o sujeito tem sobre a forma como os outros vêem o seu *Self*, o que é concordante com Rogers (1961), que distinguiu entre o que os outros acreditam que o indivíduo deveria ou poderia idealmente ser e aquilo que o próprio é e gostaria, idealmente, de ser.

Combinando então os três domínios e os dois pontos de vista, obtemos seis instâncias do *Self*: real/próprio e real/outros, que constituem o auto-conceito, bem como

ideal/próprio, ideal/outros, obrigatório/próprio e obrigatório/outros, que funcionam como guias do *Self*, ou orientadores de acção.

No entanto, não é esperado que todos os indivíduos possuam todos estes orientadores, alguns poderão possuir apenas orientadores ideais e outros apenas orientadores obrigatórios.

Na verdade, Higgings (1987), considera que a existência de guias do *Self* e discrepâncias entre eles advém das experiências de aprendizagem das crianças com os seus cuidadores. Na interacção com os cuidadores, as crianças experienciam uma multiplicidade de situações psicológicas e, ao longo do desenvolvimento, adquirem e internalizam guias do *Self*, ou seja, estruturas de conhecimento de têm significado emocional pela longa história de socialização (Strauman, 1990). Segundo Higgings (1987), discrepâncias entre *Self* Real e *Self* Obrigatório têm por base interacções que envolvem a presença de consequências negativas, como cuidadores que criticam, que punem, por a criança não ser como eles acreditam que deveria ser, assim como cuidadores intrusivos ou controladores.

Discrepâncias entre *Self* Real e *Self* Ideal, têm por base interacções que envolvem a ausência de consequências positivas, como cuidadores que abandonam as crianças ou lhes prestam pouca atenção quando elas não são o que os cuidadores desejavam que fossem, assim como pais que não conseguiram satisfazer as necessidades de amor, aprovação.

Assim, os indivíduos diferem em termos do guia do *Self* que estão especialmente motivados para alcançar. Mesmo assim a teoria afirma que o sujeito é motivado para aproximar o seu auto-conceito do guia do *Self* que é para si particularmente relevante, sendo que diferentes discrepâncias reflectem diferentes situações psicológicas negativas, que estão associadas a problemas emocionais/motivacionais específicos.

Por exemplo, quando existe uma discrepância entre o *Self*-real/próprio e o *Self*-ideal/próprio - os atributos que o sujeito acredita possuir não estão de acordo com aqueles que idealmente gostaria de possuir - isto representa a ausência de resultados positivos (não satisfação de desejos e expectativas), associando-se a uma maior vulnerabilidade a emoções de desânimo (desapontamento, insatisfação e depressão).

Já no caso da discrepância entre o *Self*-real/próprio e o *Self*-obrigatório/próprio - os atributos que o sujeito acredita possuir não estão de acordo com aqueles que o sujeito acredita que deveria possuir - isto representa a presença de resultados negativos,

associando-se então a uma maior vulnerabilidade a emoções de agitação (ansiedade, fraqueza, culpa).

Considerando o ponto de vista de outros significativos, discrepâncias entre o *Self*-real/próprio e o *Self*-ideal/outros – os atributos que o sujeito acredita possuir não estão de acordo com aqueles que acredita que uma terceira pessoa gostaria que ele possuísse/atingisse – representam ausência de resultados positivos, associando-se a uma maior vulnerabilidade à vergonha e ao embaraço (emoções de desânimo), que surgem pela crença de que perderam a estima dos outros.

Discrepâncias entre o *Self*-real/próprio e o *Self*-Obrigatório/outros – os atributos que o sujeito acredita possuir não estão de acordo com aqueles que acredita que os outros consideram que ele deve possuir – associam-se normalmente a sanções, ou seja, à presença de resultados negativos, pelo que os indivíduos estão mais vulneráveis a emoções como o medo e a ameaça (emoções de agitação).

A partir da teoria acima referida, muita investigação foi levada a cabo. Nomeadamente, (Kinderman & Bentall, 1996), que estudaram população com ideação paranoide, verificaram a existência de consistência entre os diferentes domínios do *Self*. Por outro lado, verificaram discrepâncias entre os pontos de vista do *Self*, ou seja, entre as percepções dos sujeitos sobre si próprios e a forma como acreditavam que os seus pais percepcionavam o seu *Self*, ou seja, usavam principalmente palavras positivas para se descreverem, mas acreditavam que os seus pais usariam principalmente palavras negativas.

No que diz respeito a sujeitos diagnosticados com Perturbação Bipolar, foram encontradas maiores discrepâncias entre o *Self*-real e o *Self*-ideal em pacientes na fase depressiva, do que no grupo de controlo. Já os pacientes em fase de mania mostravam consistência tanto entre o *Self*-real e o *Self*-ideal, como entre o *Self*-real e o *Self*-obrigatório, tendo os autores concluído que diferentes fases da perturbação estão associadas com diferentes graus de acessibilidade das discrepâncias entre o auto-conceito e os guias do *Self* (Bentall, Kindermann & Manson, 2005).

Também Parker, Boldero & Bell (2006), que se interessaram pelo estudo da Perturbação da Personalidade Borderline, obtiveram resultados que parecem ir ao encontro da Teoria das Discrepâncias do *Self* (Higgins, 1987), tendo encontrado discrepâncias de grande magnitude entre *Self*-real e *Self*-obrigatório em sujeitos com características comuns à Personalidade Borderline. Além disso, no mesmo estudo

puderam verificar que quanto maior era a magnitude das discrepâncias entre o *Self*-real e o *Self*-ideal, maior a presença de co-morbidade com perturbações emocionais, depressão e ansiedade.

Cornette, Strauman, Abramson & Busch, 2009, na sua investigação sobre ideação suicida, concluíram que discrepâncias entre os vários domínios do *Self* se relacionam com a ideação suicida e que o afecto negativo associado pode depender da desesperança sobre a permanência destas discrepâncias, estando mais vulneráveis à ideação suicida sujeitos sem esperança de alcançar o seu *Self*-ideal.

Por seu lado Vergara-Lopez & Roberts (2012), que estudaram sujeitos com história anterior de Depressão, concluíram que as discrepâncias entre, e as expectativas sobre, os vários domínios do *Self*, podem funcionar como marcadores de sintomas depressivos agudos e *distress* emocional. Neste estudo tiveram ainda em consideração o conceito de *Self*-temido (traços que o indivíduo quer evitar ter), introduzido por Markus & Nurius (1986), e concluíram que a consistência entre, e as expectativas sobre, o *Self*-real e o *Self*-temido, funcionam como factores de vulnerabilidade para a Depressão.

No entanto, em estudos como o de Tangney, Niedenthal, Covert & Barlow (1998), embora tenha sido encontrado *distress* emocional associado às várias discrepâncias do *Self*, não encontraram resultados que suportassem esta relação diferencial, não apoiando a Teoria das Discrepâncias do *Self*, o que se pode ficar a dever à metodologia utilizada e a variáveis moderadoras destas relações específicas (Higgings, 1999).

Ora, encontrar estas relações diferenciais depende, segundo Higgings (1999), de variáveis moderadoras como o significado auto-regulatório que cada sujeito atribui às discrepâncias do *Self* que, por sua vez, depende da magnitude, acessibilidade, aplicabilidade, relevância e importância da discrepância no contexto actual para o sujeito.

Assim, os orientadores do *Self* podem conduzir, tanto à perturbação – dadas grandes discrepâncias – como à adaptação – dadas pequenas discrepâncias e um esforço de auto-regulação bem-sucedido (Brandão & Vasco, 2005).

Brandão e Vasco (2005), aplicando o Inventário Multiaxial Clínico de Millon, nas versões Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório, concluíram que existem mecanismos inerentes ao funcionamento humano que procuram preservar a estrutura do Eu e da auto-estima.

Uma vez que os orientadores do *Self* regulam a adaptação comportamental, cognitiva e emocional, verificou-se que, ao nível da população não-clínica, os valores

baixos dos orientadores nas escalas Evitante, Passiva-agressiva, Negativista e *Borderline* motivam as pessoas a manter estes traços baixos, assegurando assim a estabilidade global, aumentando a probabilidade de sucesso interpessoal e diminuindo a probabilidade de sofrimento psicológico, ao mesmo tempo que os valores elevados dos orientadores na escala Narcísica, fomentam o Narcisismo saudável (Brandão & Vasco, 2005).

Por seu lado, na população clínica, as escalas Narcísica, Histriónica, Agressivo-sádica, Anti-social e Compulsiva, não apresentando discrepâncias significativas, parecem estar implicadas na manutenção do narcisismo, da perseverança e da preocupação perante tarefas.

No entanto, tendo em conta esta motivação para a preservação da estrutura do *Self*, em casos clínicos com um baixo auto-conceito, em que há traços de personalidade extremados, este mecanismo poderá reforçá-los, mantendo a sua elevação e por conseguinte, padrões não adaptativos de funcionamento (Brandão & Vasco, 2005).

Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon (2007) debruçaram-se sobre o constructo de Iniciativa de Crescimento Pessoal (Personal Growth Initiative- PGI) para estudarem o seu papel de mediador entre as discrepâncias do *Self* e o afecto.

Ora, PGI é definido como o envolvimento activo e intencional na mudança e desenvolvimento como pessoa (Robitschek, 1998, como citador por Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007), e engloba tanto componentes cognitivos, como saber como mudar e estar empenhado no seu processo de crescimento, como componentes comportamentais como permitir o processo de crescimento.

Ora, o PGI parece estar positivamente relacionado com o funcionamento adaptado, associando-se com elevados níveis de bem-estar psicológico, afecto “positivo”, “felicidade” e satisfação com a vida (Bartley & Robitschek, 1999, 2000; Robitschek & Keyes, 2004, como citado por Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007), bem como parece relacionar-se negativamente com o *distress* e o funcionamento pobre, verificando-se baixos níveis de *distress*, nomeadamente depressão e ansiedade (Bartley & Robitschek, 1999, 2000; Robitschek & Kashubeck, 1999, como citado por Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon, 2007).

Hardin, Weigold, Robitschek & Nixon (2007), verificaram então que sujeitos com elevado PGI registam discrepâncias do *Self* mais baixas e, mesmo quando são elevadas, são menos preditivas de afecto negativo.

Em sujeitos com elevado PGI parece verificar-se também baixa ansiedade social, uma vez que o facto de se envolverem intencionalmente em comportamentos de crescimento pessoal, faz com que se sintam melhor consigo mesmos, havendo maior concordância entre o *Self* real e os *standards*, o que gera maior confiança nas interacções pessoais e percepções de aceitação por parte dos outros.

Também o medo da avaliação negativa regista valores baixos, devido aos maiores níveis de congruência atrás referidos.

Os autores hipotetizam que sujeitos com elevado PGI são mais rápidos a identificar discrepâncias e a resolvê-las.

Renaud & McConner (2007) interessaram-se pelo papel moderador das teorias implícitas da personalidade na relação entre as discrepâncias do *Self* e o afecto negativo.

Os autores teorizaram que acreditar que a mudança é possível, de forma a atingir o seu *Self* ideal, deve permitir ao sujeito ter uma visão positiva face ao *Self*, mesmo na presença de discrepâncias, mitigando o seu impacto na auto-estima.

Assim, recorrendo à designação de Dweck & Leggett (1988, como citado por Renaud & McConner, 2007), distinguem entre teóricos da entidade (*entity theorists*), que acreditam que a personalidade é fixa e imutável, e teóricos incrementais (*incremental theorists*), que consideram que a personalidade é relativamente maleável e pode mudar ao longo do tempo.

Ora, frente a fracassos, os teóricos da entidade tendem a culpar um atributo não modificável de si mesmos, o que leva a forte afecto negativo face ao próprio (baixa auto-estima), enquanto os teóricos incrementais vêem neles oportunidades de aprendizagem e melhoramento pessoal, tendo um menor impacto na auto-valorização (Dweck, 2000, como citado por Renaud & McConner, 2007).

Renaud & McConner (2007) verificaram então que, independentemente da teoria implícita da personalidade, sujeitos com maiores discrepâncias entre *Self* real e *Self* ideal, têm níveis mais baixos de auto-estima.

Não encontraram diferenças na magnitude das discrepâncias entre os vários sujeitos, no entanto, verificaram que, quando a magnitude das discrepâncias é baixa, os teóricos da entidade registam uma auto-estima global superior aos outros. No entanto, quando a magnitude das discrepâncias entre o *Self* real e o *Self* ideal é elevada, verifica-se menor auto-estima nos teóricos da entidade do que nos teóricos incrementais. Assim, quando há discrepâncias grandes entre *Self* real e ideal, os teóricos incrementais experienciam maior bem-estar, pois acreditam que é possível aproximar os seus *Selves*,

ao contrário dos outros, que não acreditam na maleabilidade da personalidade, mas sim na sua rigidez.

3.2. Necessidades Psicológicas, Discrepâncias do *Self* e Necessidade de Coerência

Como acabamos de ver, face às discrepâncias do *Self*, e falamos aqui particularmente sobre as discrepâncias do ponto de vista do próprio, parece haver um movimento básico de aproximação do auto-conceito aos guias do *Self*. Isto é, parece haver uma necessidade coerência que, nos estudos sobre Necessidades Psicológicas surge de duas formas: como uma necessidade por si só, ou como estando subjacente à satisfação das necessidades. Seja como for, o indivíduo parece tender sempre a movimentar-se no sentido da coerência.

A título de exemplo da perspectiva da coerência como uma necessidade, o Modelo de Complementaridade Paradigmática (Vasco, 2009a, 2009b) considera a polaridade dialéctica de Coerência do *Self*/Incoerência do *Self* (congruência entre o eu-real e eu-ideal e congruência entre o que se pensa, sente e faz/ capacidade para tolerar conflitos e incongruências ocasionais). Rodrigues & Vasco (2010) concluíram que indivíduos com níveis mais elevados de Incoerência do *Self*, seriam mais capazes de naturalizar incoerências, de forma a alcançarem maior bem-estar, protegendo-se de auto-críticas destrutivas. Assim, não dificultariam a persecução de objectivos concordantes com o *Self*.

Verificaram ainda que as pessoas com resultados mais elevados na Incoerência apresentavam também resultados elevados na Coerência, pelo que parecem continuar a movimentar-se no sentido da coerência, de forma a atingir maior bem-estar.

Grawe (2006), por seu turno, olha para a coerência (na sua teoria denominada de consistência) como estando subjacente à satisfação das necessidades, considerando-a um princípio básico para o funcionamento mental e uma condição para a satisfação das necessidades básicas, que quando frustrada tem consequências perniciosas. Considera que os indivíduos se movem no sentido da consistência e que a inconsistência parece ser prejudicial ao bem-estar.

Ora, a regulação da satisfação das necessidades psicológicas parece contribuir para o aproximar do auto-conceito e guias do *Self* discrepantes, contribuindo para o movimento o indivíduo no sentido da coerência e do bem-estar.

4. Bem-estar, *distress* e sintomatologia

Durante muitos anos a saúde foi conceptualizada como a ausência de doença, no entanto, já em 1948 a Organização Mundial de Saúde (WHO, 1948, como citado por Ryff & Singer, 1998) redefiniu saúde, passando a considera-la um “estado de bem-estar físico, mental e social completo e não apenas a ausência de doença ou enfermidade.”

À semelhança da saúde em geral, também a saúde mental tendia a ser vista como a ausência de psicopatológica, visão esta que tem vindo a ser desafiada.

Um exemplo disso é o modelo dos dois contínuos da perturbação e da saúde mental (Keyes, 2002, 2005), que conceptualiza a perturbação e a saúde mental como conceitos distintos mas relacionados, considerando num contínuo a presença ou ausência de saúde mental e noutro a ausência ou presença de perturbação. Este modelo considera então que a saúde mental é caracterizada por níveis elevados de bem-estar emocional, psicológico e social, sendo que indivíduos com baixos níveis de bem-estar subjectivo e funcionamento positivo, estão abatidos/fracos (*languishing*), enquanto indivíduos em crescimento (*flourishing*) revelam níveis elevados de bem-estar subjectivo e funcionamento positivo. Já os indivíduos com saúde mental moderada não se inserem, nem no grupo “abatido” (*languishing*), nem no grupo “em crescimento” (*flourishing*).

Assim sendo parece ser cada vez mais emergente retirar o foco da presença ou ausência de psicopatologia, exclusivamente, e passar a entender a saúde mental como “uma síndrome organizada a partir da ausência ou reduzida expressão de sinais de sofrimento ou doença mental, bem como da presença de sintomas de bem-estar emocional, psicológico e social” (Novo, 2005).

Consideram-se assim três tipos de bem-estar: subjectivo, psicológico e social.

O bem-estar subjectivo, que se insere na tradição hedonista cujo objectivo final é a felicidade (viver a vida de forma totalmente satisfatória) e o evitamento da dor (Deci & Ryan, 2006), diz respeito à avaliação que as pessoas fazem sobre as suas vidas, a partir das experiências emocionais positivas e negativas, e tem por base valores, necessidades, expectativas e crenças individuais (Novo, 2005). O bem-estar subjectivo engloba então a experiencia de um elevado nível de afecto positivo, um baixo nível de afecto negativo e um alto nível de satisfação com a vida (Deci & Ryan, 2006).

Por outro lado, o bem-estar psicológico insere-se na tradição eudaimónica que não encara a felicidade como um fim, mas sim como um processo para satisfazer a verdadeira natureza de cada um e um produto do desenvolvimento e realização pessoal

(Deci & Ryan, 2006; Ryff, 1989). O bem-estar psicológico é então fruto do desenvolvimento e funcionamento positivos num conjunto de dimensões (aceitação de si, relações positivas com os outros, domínio do meio, crescimento pessoal, objectivos na vida e autonomia) que englobam a percepção pessoal e interpessoal, bem como a apreciação do passado, o envolvimento no presente e a mobilização para o futuro (Novo, 2005).

O bem-estar social diz respeito ao funcionamento adaptado ao nível das relações com os outros, tendo em conta a percepção do individuo sobre as relações que estabelece com os outros e com o meio (Keyes, 1998).

A par desta dimensão positiva de saúde mental que é o conceito de bem-estar psicológico, existe também o conceito de *distress* psicológico, considerado uma dimensão negativa da saúde mental (Ribeiro, 2001).

O *distress* psicológico é um estado emocional de desconforto, temporário ou permanente, experienciado por um individuo em resposta a um stressor específico ou a uma exigência, percebido como uma ameaça pessoal, ou a necessidades frustradas, que resultam em dano (Selye 1976, Murray & Huelskoetter 1983, Lazarus 1998, Maseé 2000, como citado por Ridner, 2003; Ridner, 2003).

Este é caracterizado pelo dano, pela incapacidade de lidar eficazmente com as situações - que pode decorrer da crença de que não há solução para a situação vivida - e pela mudança no estado emocional, podendo dar origem a ansiedade, depressão, desmotivação, irritabilidade, agressividade e auto-depreciação (Maseé, 2000, como citado por Ridner, 2003). Além disso é pautada por grande desconforto e comunicação desse desconforto, que pode ocorrer das mais variadas formas, como falar de um assunto trivial, aparentemente sem importância, mesmo quando o individuo está suicida (Last, 2000, como citado por Ridner, 2003).

As consequências do *distress* psicológico podem ser entendidas num contínuo, onde, no extremo negativo, se encontra a presença de danos físicos, incluindo o suicídio (Selye 1976, como citado por Ridner, 2003) e, no extremo positivo, o crescimento pessoal, que resulta da ruminação da experiência vivida que leva a uma revisão dos esquemas pessoais (Miles et al., 1999, como citado por Ridner, 2003).

4.1. Relações entre bem-estar, *distress*, sintomatologia e *Self*

Na linha do bem-estar e *distress* tem-se procurado compreender qual a relação entre estes, o *Self* e as suas discrepâncias, pelo que foram levados a cabo vários estudos.

Por exemplo, num estudo de McConnell, Renaud, Dean, Green, Lamoreaux, Hall & Rydell (2005), que se debruçou sobre a complexidade do *Self* - multiplicidade e independência de aspectos que o constituem, nomeadamente relações, situações, comportamentos e papéis sociais - concluiu-se que este é um dos mecanismos que subjaz a relação *Self* - bem-estar. Assim, indivíduos mais complexos (que identificam em si vários aspectos do *Self* que são independentes entre si) experienciariam maior bem-estar do que indivíduos menos complexos.

Por sua vez, Linville (1987) verificou que eventos, pensamentos ou sentimentos negativos activam os aspectos do *Self* que lhes estão associados, espalhando-se depois para os outros. Assim, indivíduos mais complexos parecem ser menos afectados, uma vez que a independência entre os aspectos do *Self* impede que outros aspectos sejam “contagiados”. Deste modo estes indivíduos experienciam menos sintomas depressivos e físicos (Linville, 1987).

Ryan, LaGuardia & Rawsthorne (2005, como cotado por Metin, 2011), focando-se na autenticidade, propuseram que é a presença de aspectos do *Self* que não são autênticos que perturbam o bem-estar, levando esta falta de autenticidade a conflito interno, pobre motivação e menor bem-estar.

Os seus estudos revelaram que a autenticidade está associada a baixos níveis de sintomas físicos e depressivos, ansiedade e *stress*, bem como a maior vitalidade subjectiva. Além disso verificaram que indivíduos com baixos níveis de complexidade e baixos níveis de autenticidade apresentavam mais sintomas físicos, do que indivíduos com altos níveis de complexidade e autenticidade. Assim, concluíram que é importante que os indivíduos sejam autênticos nos seus vários papéis e exigências.

Também o controlo percebido parece relacionar-se com o bem-estar, promovendo a auto-eficácia e a motivação intrínseca e fazendo descer os níveis de ansiedade e depressão (Averill, 1973, Bandura, 1986, Beck, 1976, Ryan & Deci, 2000 como citado por McConnell et al., 2005).

Robins & Beer (2001) debruçaram-se sobre o mecanismo de viés de auto-valorização, ou seja, o facto de o individuo ter uma percepção de elevada auto-valorização, tendo-se verificado que uma visão irrealista do *Self* pode ter consequências positivas no bem-estar a curto prazo (níveis elevados de afecto positivo), mas não a longo-prazo.

Relativamente às discrepâncias do *Self*, Lynch, La Guardia & Ryan. (2009, como citado por Metin, 2011) procuraram compreender a relação entre a satisfação da necessidade de autonomia (Deci & Ryan, 2000) e as discrepâncias do *Self* (Higgins, 1987). Tendo em conta a Teoria da Auto-Determinação (Deci & Ryan, 2000), seria de esperar que num ambiente apoiante da autonomia (sem controlo do comportamento por parte de outros, estimulador da tomada de iniciativa e da tomada de decisão), houvesse redução das discrepâncias do *Self*, uma vez que indivíduo procuraria aproximar os seus *Selves* real e ideal (Meti, 2011).

Em concordância, Lynch et al. (2009, como citado por Metin, 2011) verificaram que o bem-estar se relaciona negativamente com as discrepâncias do *Self* e que a percepção de autonomia se relaciona positivamente com menores discrepâncias entre os vários *Selves*.

Tendo ainda por base as necessidades básicas de Autonomia, Proximidade e Competência (Deci & Ryan, 2000), num estudo por Milyavskaya & Koestner (2011), verificou-se que a satisfação das necessidades prediz tanto a motivação autónoma como o bem-estar (vitalidade subjectivo e afecto positivo).

Strauman & Higgins (1988) concluíram que as discrepâncias entre *Self* Real e *Self* Ideal se relacionam forte e exclusivamente com emoções de desapontamento/insatisfação, enquanto as discrepâncias entre o *Self* Real e o *Self* Obrigatório, do ponto de vista dos Outros, relaciona-se forte e exclusivamente com emoções relacionadas com medo/inquietude.

Além disso a discrepância entre *Self* Real e *Self* Ideal parece associar-se a emoções relacionadas com desânimo, sendo o estado motivacional subjacente a ausência de resultados positivos, o que leva a sentimentos de desapontamento, insatisfação e frustração, que levam à zanga face ao *Self* e à auto-culpabilização. Por outro lado, a discrepância entre o *Self* Real e o *Self* Obrigatório do ponto de vista dos Outros, relaciona-se com emoções relacionadas com agitação, sendo o estado motivacional subjacente a antecipação de resultados negativos, que resulta numa sensação de ameaça, medo da punição, originando comportamentos de fuga, bem como zanga e ressentimento face aos outros.

Concluíram também que diferentes tipos de discrepâncias relacionam-se com vulnerabilidade a síndromes específicos de *distress* emocional e tipos específicos de emoções.

Ora, discrepâncias entre *Self Real* e *Self Ideal* parecem relacionar-se com afecto e sintomatologia depressiva e discrepâncias entre o *Self Real* e o *Self Obrigatório* do ponto de vista dos Outros, relacionam-se com ansiedade social e manifestações ansiosas.

Assim, concluíram que tanto o domínio como o ponto de vista dos guias do *Self* cronicamente acessíveis e motivacionalmente significativos, estão envolvidos na determinação de diferentes tipos de *distress* a que um individuo é vulnerável.

O estudo de Hong, Triyono & Ong (2013), procurou verificar o papel mediador do neuroticismo (propensão para experienciar stress crónico e afecto negativo) nas relações entre as discrepâncias do *Self* e o afecto, uma vez que indivíduos com elevados níveis de neuroticismo tendem a focar cronicamente a sua atenção na informação negativa relevante para o *Self*, pelo que lhe acedem mais prontamente (Bradley & Mogg, 1994; Rusting & Larsen, 1998, tal como citado por Hong, Triyono & Ong, 2013). Assim, as discrepâncias estão cronicamente acessíveis e as respostas emocionais negativas fortes são activadas e ampliadas face a essas discrepâncias, o que poderá prolongar a experiência de afecto negativo ao longo do tempo.

Assim, concluíram que o neuroticismo desempenha um papel de mediador entre discrepâncias e sintomas depressivos e ansiosos, bem como há um aumento dos sintomas ao longo do tempo, devido às discrepâncias activadas.

A presença de elevados níveis de neuroticismo parecem permitir melhor predizer sintomas depressivos face a discrepâncias relativas ao *Self* ideal, enquanto permitem melhor predizer sintomas ansiosos face a discrepâncias relativas ao *Self* obrigatório.

A ruminação pervasiva sobre discrepâncias indesejadas conduz também a estados emocionais negativos e exacerba os sintomas ao longo do tempo.

5. Discrepâncias do *Self* e Psicoterapia

Tal como ficou patente nos parágrafos anteriores, as discrepâncias entre *Selves* associam-se a elevado *distress* e sintomatologia, bem como a baixo bem-estar, tentando os indivíduos mover-se sempre no sentido da coerência, quando sentem partes de si como discordantes.

Assim, em terapia, é também na direcção da coerência que os terapeutas, independentemente da orientação teórica, devem ajudar os seus pacientes a movimentarem-se.

Higgings (1987) sugere três formas de ajudar os pacientes a aproximarem os seus *Selves*, bem como a forma das diferentes abordagens o conseguirem. Ora, sugere em primeiro lugar que se modifique o auto-conceito (*Self* real) de forma a tornar-se menos discrepante dos guias do *Self*. Segundo o autor as abordagens comportamentais conseguem fazê-lo modificando padrões de comportamento, assim como as abordagens cognitivas e psicodinâmicas podem fazê-lo modificando as interpretações que os pacientes têm do seu desempenho.

Uma segunda forma de reduzir discrepâncias seria modificar os guias do *Self* de forma a serem menos discrepantes do auto-conceito. Abordagens cognitivas e psicodinâmicas conseguem fazê-lo diminuindo a relevância percebida dos guias do *Self*, levando os clientes a questionarem a sua legitimidade, justeza e utilidade.

Por fim, poder-se-ia modificar a acessibilidade das discrepâncias, podendo os terapeutas comportamentais reduzir a exposição do paciente a situações e interações sociais que estejam associadas aos seus problemas, enquanto as abordagens cognitivas poderiam modificar a acessibilidade através do ensaio de pensamentos e atitudes que iriam inibir os efeitos da acessibilidade.

Também é importante não esquecer as abordagens experienciais, que através da empatia, validação e aceitação procuram ajudar os pacientes a tolerar a incoerência originada por partes do *Self* em conflito (Greenberg, 2002).

Torna-se então importante o estudo das discrepâncias do *Self*, uma vez que conhecê-las pode orientar o terapeuta na escolha da intervenção e tornar a intervenção ao nível das próprias discrepâncias cada vez mais eficaz, contribuindo para o bem-estar dos pacientes.

Metodologia

Este trabalho de natureza quantitativa tem como objectivos: a) examinar as relações entre os diferentes *Selves* com o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, bem como o seu poder preditivo face às mesmas variáveis dependentes; b) examinar as relações entre as discrepâncias do *Self* e o bem-estar, *distress* e sintomatologia, procurando perceber como se associam e qual o valor preditivo das discrepâncias em relação às restantes variáveis; c) examinar as relações entre discrepâncias específicas e determinados estados emocionais, nomeadamente as relações entre discrepâncias *Self-Real* e *Self-Ideal*¹ com emoções relacionadas com a melancolia, como desapontamento e insatisfação, e entre discrepâncias *Self-Real* e *Self-Obrigatório* com emoções relacionadas com a agitação, como medo, apreensão, culpa e ansiedade, procurando perceber como se associam e qual o valor preditivo das discrepâncias em relação às outras variáveis; d) comparar indivíduos “não perturbados” e “perturbados” quanto às discrepâncias do *Self*; e) comparar grupos formados a partir das discrepâncias do *Self*, em relação ao bem-estar, *distress* e sintomatologia; f) procurar-se-á compreender a relação entre as discrepâncias do *Self* e a Regulação da Satisfação das Necessidades, e vice-versa, procurando perceber como se associam e qual o poder preditivo de uma sobre a outra; g) examinar as relações entre discrepâncias do *Self* e as discrepâncias das polaridades, percebendo como se associam; h) examinar as relações entre as discrepâncias simultâneas do *Self* e das polaridades procurando perceber qual o valor preditivo das discrepâncias em relação ao bem-estar, ao *distress* e à sintomatologia.

Tendo em vista estes objectivos espera-se que:

- 1) O *Self Real* se relacione com níveis mais elevados de bem-estar e menores níveis de *distress* e sintomatologia do que o *Self Ideal* e o *Self Obrigatório*
- 2) O *Self Real* permita predizer níveis mais elevados de bem-estar e menores níveis de *distress* e sintomatologia do que o *Self ideal* e o *Self obrigatório*.
- 3) Discrepâncias *Self real:Self ideal*, bem como *Self real:Self obrigatório* se relacionem com, o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, correspondendo maiores níveis de discrepância a menores níveis de bem-estar e a maiores níveis de *distress* e sintomatologia.

¹ Com o objectivo de facilitar a leitura, de agora em diante, referiremo-nos à discrepância entre *Self Real* e *Self Ideal*, como *Self Real:Self Ideal*, ou *Real:Ideal*, e à discrepância entre *Self Real* e *Self Obrigatório* como *Self Real:Self Obrigatório*, ou *Real:Obrigatório*

- 4) Tanto as discrepâncias *Self* real:*Self* ideal, como *Self* real:*Self* obrigatório, permitam prever o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia.
- 5) Discrepâncias *Self* real:*Self* ideal e *Self* real:*Self* obrigatório se relacionem com sintomatologia, mais especificamente, que discrepâncias *Self* real:*Self* ideal se relacione com a sintomatologia relativa a emoções relacionadas com a melancolia, como desapontamento e insatisfação e discrepâncias *Self* real:*Self* obrigatório se relacionem com sintomatologia relativa a emoções relacionadas com a agitação, como medo, apreensão, culpa e ansiedade.
- 6) Discrepâncias entre o *Self* real:*Self* ideal permitam prever sintomatologia, mais especificamente que discrepâncias *Self* real:*Self* ideal tenham um maior contributo para a sintomatologia relativa a emoções relacionadas com a melancolia, como desapontamento e insatisfação e discrepâncias *Self* real:*Self* obrigatório tenham um maior contributo para a sintomatologia relativa a emoções relacionadas com a agitação, como medo, apreensão, culpa e ansiedade.
- 7) Indivíduos “sem perturbação” apresentem valores mais baixos de discrepâncias do que indivíduos “com perturbação”, existindo uma diferença significativa entre ambos os grupos.
- 8) Indivíduos que apresentem discrepâncias mais elevadas, tanto ao nível *Self* real:*Self* ideal, como *Self* real:*Self* obrigatório, registem maiores níveis de *distress* e sintomatologia e menores níveis de bem-estar, do que indivíduos que apresentem discrepâncias mais baixas, existindo uma diferença significativa entre grupos.
- 9) Indivíduos que apresentem discrepâncias mais elevadas, tanto ao nível *Self* real:*Self* ideal, como *Self* real:*Self* obrigatório, registem maiores níveis de *distress* e sintomatologia e menores níveis de bem-estar, do que indivíduos que apresentem discrepâncias mais baixas, existindo uma diferença significativa entre grupos, tanto nos indivíduos “perturbados”, como “não perturbados”.
- 10) Discrepâncias entre o *Self* real e os guias do *Self* se relacionem com um menor nível de regulação da satisfação das necessidades.
- 11) As discrepâncias do *Self* permitam prever a regulação da satisfação das necessidades, assim como a regulação da satisfação das necessidades permita prever as discrepâncias do *Self*.
- 12) Discrepâncias do *Self* se relacionem com discrepâncias nas polaridades de necessidades.

- 13) Discrepâncias simultâneas entre *Selves* e entre polaridades consigam prever níveis elevados de *distress* e sintomatologia e níveis baixos de bem-estar.

Tendo estes objectivos e hipóteses em vista, foram consideradas como variáveis independentes as Necessidades Psicológicas e os *Selves* Real, Ideal e Obrigatório, ambas avaliadas pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 57 (ERSN57), de Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição (2011/2012/2013), pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 21 (ERSN21), de Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição (2013) e pela Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA), de Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição (2013).

Como variáveis dependentes consideraram-se o Bem-estar e o *Distress* Psicológicos, avaliados pelo Inventário de Saúde Mental (ISM) de Duarte-Silva e Novo (2002), versão portuguesa do Mental Health Inventory (Ware, Johnston, DaviesAvery & Brook, 1979), e a Sintomatologia, avaliada pelo Inventário de Sintomas Psicopatológicos, (Canavarro, 1995), versão portuguesa do Brief Symptom Inventory – BSI (Derogatis, 1993) e pela versão portuguesa do Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure – CORE-OM (Sales, Moleiro, Evans & Alves, 2012).

Para realização da análise estatística usou-se o programa Predictive Analytics SoftWare (PASW) Statistics 19.

1. Procedimento e participantes

Para a realização deste estudo foi criada uma plataforma *on-line* no servidor *Google*, que era partilhada por 4 investigadores e esteve activa desde Abril até Junho. Aqui foram inseridos 6 instrumentos, a ERSN57 (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Conde, Ferreira, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues, Romão, Rucha, Silva & Vargues-Conceição, 2011/2012/2013 – Anexo A), a ERSN21 (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013 – Anexo B), a ERSN-CEA (Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição, 2013 – Anexo C), bem como o Inventário de Saúde Mental (Duarte-Silva & Novo, 2002), o Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995); e o Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012).

A amostra usada foi de conveniência, o estudo era anónimo e as condições de participação eram ter idade superior a 18 anos, ter como nível de escolaridade mínimo o 9º ano, ou equivalente e ter o português como língua materna.

As instruções para o preenchimento dos instrumentos, bem como o consentimento informado que figuravam igualmente na plataforma *online*, encontram-se no anexo D.

Participaram no estudo um total de 271 sujeitos, verificando-se que a amostra era maioritariamente composta por sujeitos do sexo feminino e que a média de idades era de 28 anos. Relativamente às habilitações literárias a maioria dos sujeitos possuía a licenciatura e relativamente à relação amorosa verificou-se que mais de metade está numa relação amorosa estável.

Quadro 1. Caracterização da amostra

Características da Amostra		Freq (%)
N		271
Idade		
	Média	27,66
	Desvio Padrão	10,242
	Mínimo	18
	Máximo	62
Sexo		
	Feminino	205 (75,6%)
	Masculino	66 (24,4%)
Conjugalidade		
	Com relação amorosa estável	149 (55%)
	Sem relação amorosa estável	122 (45%)
Habilitações literárias		
	9.º Ano ou equivalente	7 (2,6%)
	12.º Ano ou equivalente	82 (30,3%)
	Licenciatura	127 (46,9%)
	Mestrado	50 (18,5%)
	Doutoramento	5 (1,8%)
Acompanhamento Terapêutico		
	Com acompanhamento	35 (12,9%)
	Sem acompanhamento	236 (87,1%)

2. Medidas

2.1. Necessidades Psicológicas

2.1.1. Escala da Regulação da Satisfação das Necessidades 57 (ERSN57- Anexo A)

Inserindo-se no anteriormente referido Modelo de Complementaridade Paradigmática, a Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades tem vindo a ser construída, estudada e aperfeiçoada nos últimos anos. Segundo o modelo, as necessidades psicológicas organizam-se em sete polaridades dialécticas, nomeadamente Prazer/Dor, Proximidade/Diferenciação, Produtividade/Lazer, Controlo/Cooperação, Exploração/Tranquilidade, Coerência/Incoerência e Auto-Estima/Auto-Crítica, perfazendo um total de 14 sub-escalas, correspondentes a cada necessidade postulada.

Na sua primeira versão, a ERSN (Vasco, Bernardo, Cadilha, Calinas, Fonseca, Guerreiro, Rodrigues & Rucha, 2011) foi construída como sendo um instrumento de autorrelato, composto por 159 itens e cuja resposta era dada numa escala de *likert* de 8 pontos, onde 1 correspondia a “Discordo totalmente” e 8 a “Concordo totalmente” e o 4 e o 5 faziam a divisão entre o acordo e o desacordo.

Posteriormente foi levado a cabo o estudo das propriedades psicométricas da escala, por Conde (2012), tendo originado daqui a sua redução para 134 itens. A escala de resposta manteve-se inalterada.

No estudo actual, com base nos resultados encontrados por Conde (2012), que aplicou pela primeira vez a escala no seu todo, ou seja, com todas as subescalas juntas, e num novo estudo das qualidades psicométricas da ERSN (Conde, 2013, comunicação pessoal), o instrumento foi novamente reformulado, tendo resultado numa escala com apenas 57 itens (Anexo A), entre os quais se encontram 3 novos itens da polaridade Prazer/Dor, bem como 14 novos itens de validade (Vargues-Conceição, 2013).

A escala de reposta foi mantida, mas desta vez foi pedido aos participantes que respondessem na versão Eu Real (“como eu sou”), Eu Ideal (“como eu gostaria de ser”) e Eu Obrigatório (“como eu deveria ser”), de forma a avaliar as discrepâncias do Eu, que foram calculadas subtraindo os resultados obtidos no Eu Real e no Eu Ideal e Obrigatório.

A consistência interna da escala global nas várias versões de resposta apresenta-se no quadro seguinte e o quadro mais detalhado com os alfas das subescalas encontra-se no anexo E. Segundo Pallant (2007), o alfa de Cronbach de uma escala deveria ser,

idealmente, de .70, no entanto, alfas a partir de .30 indicam que todos os itens estão a medir o mesmo constructo.

Quadro 2. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN57

	Estudo anterior*	Estudo actual		
		Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
ERSN global	.98	.94	.91	.89

*ERSN com 134 itens (Conde, 2012)

Para além da consistência interna, analisaram-se também, através do Coeficiente de Pearson, as correlações entre as necessidades (anexo I), bem como a correlação entre polaridades (anexo K) e entre polaridades e necessidades (anexo N) nas versões de resposta Eu Ideal e Eu Obrigatório. No quadro abaixo encontram-se as correlações entre os diferentes *Selves* dentro da ERSN57.

Quadro 3. Correlações entre Selves na ERSN57

	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Eu Real	.323**	.274**
Eu Ideal		.920**

**p<.01

2.1.2. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades 21 (ERSN21- Anexo B)

Tal como referido no ponto 2.1.1, a ERSN tem vindo a sofrer alterações e, com o objectivo de melhor estudar as polaridades enquanto dialécticas, no presente estudo utilizou-se a ERSN21 (ver Silva, 2013), desenvolvida por Vasco, Ferreira, Romão, Silva & Vargues-Conceição (2013). Esta escala é constituída por 21 itens, sendo que os itens agregam em si os 2 pólos da polaridade a que correspondem. A escala de resposta mantém a forma utilizada na ERSN57, havendo três formatos de resposta, Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório.

A consistência interna da escala nas três versões de resposta apresenta-se na tabela seguinte, encontrando-se no anexo F uma tabela mais detalhada com os alfas das subescalas.

Quadro 4. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN21

Estudo anterior*		Estudo actual (ERSN 21)		
		Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
ERSN global	.98	.86	.84	.81

*ERSN com 134 itens (Conde, 2012)

Para além da consistência interna, analisaram-se também, através do Coeficiente de Pearson, as correlações entre polaridades (anexo L) nas versões de resposta Eu Ideal e Eu Obrigatório. No quadro abaixo encontram-se as correlações entre os diferentes *Selves* dentro da ERSN21.

Quadro 5. Correlações entre Selves na ERSN21

	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Eu Real	.581**	.536**
Eu Ideal		.933**

**p<.01

2.1.3. Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades – Cenários Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA- Anexo C)

Até ao momento presente a ERSN era constituída por itens, no entanto, e sendo o sistema emocional um elemento preponderante na sinalização do grau de regulação da satisfação das necessidades, bem como na sua regulação, procurou-se um formato que fosse potencialmente mais emocionalmente activador, tendo-se desenvolvido uma escala sob a forma de cenários (ver Romão, 2013). Assim, esta escala é constituída por 14 itens, um item por necessidade, sendo pedido às pessoas que se imaginem na situação descrita para depois responderem. A escala de resposta mantém a escala de *likert* de 8 pontos nas três versões de resposta (eu real, eu ideal e eu obrigatório). Além disso procurou-se saber quão característico era aquela reacção para a pessoa e quão activada se tinha sentido ao ler o cenário, sendo a resposta dada numa escala de *likert* de 5 pontos.

A consistência interna da ERSN-CEA nas três versões de resposta é apresentada no quadro seguinte, encontrando-se no Anexo G um quadro mais detalhado dos alfas das subescalas.

Quadro 6. Consistência interna (alfa de Cronbach) da ERSN-CEA

	Estudo anterior*	Estudo actual (ERSN-CEA)		
		Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
ERSN global	.98	.73	.81	.37

*ERSN com 134 itens (Conde, 2012)

Para além da consistência interna, analisaram-se também, através do Coeficiente de Pearson, as correlações entre as necessidades (anexo J), bem como a correlação entre polaridades (anexo M) e entre polaridades e necessidades (anexo O) nas versões de resposta Eu Ideal e Eu Obrigatório. No quadro abaixo encontram-se as correlações entre os diferentes *Selves* dentro da ERSN-CEA.

Quadro 7. Correlações entre Selves na ERSN-CEA

	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Eu Real	.262**	.236**
Eu Ideal		.900**

**p<.01

Finda a apresentação dos instrumentos que avaliam a regulação da satisfação das necessidades, apresentam-se, no anexo H, as correlações entre eles.

2.2. Bem-estar psicológico, *Distress* psicológico e Sintomatologia

2.2.1. Inventário de Saúde Mental (ISM)

Para avaliar o bem-estar e *distress* psicológicos usou-se a versão portuguesa do Mental Health Inventory (Ware, Johnston, DaviesAvery, & Brook, 1979), desta feita da autoria de Duarte-Silva & Novo (2002).

O ISM, na sua versão original, foi desenvolvido tendo como objectivo ser aplicado à população em geral e não apenas à população clínica. Assim, ao contrário de instrumentos anteriores que se focavam maioritariamente na ansiedade e depressão, este inventário olha para a Saúde Mental não apenas na perspectiva do *distress*, incluindo também características do bem-estar psicológico, como o interesse e o prazer de viver (Veit & Ware, 1983).

Ora, este é um instrumento de auto-relato, constituído por 38 itens, que compreendem 5 escalas, nomeadamente Ansiedade, Depressão, Perda de Controlo Emocional/Comportamental, Afecto Positivo e Laços Emocionais. Estas subescalas agrupam-se, por sua vez, em 2 grandes dimensões, *distress* (Ansiedade, Depressão, Perda de Controlo Emocional/Comportamental) e bem-estar (Afecto Positivo e Laços Emocionais) psicológicos.

A escala de resposta é ordinal, com 5 ou 6 posições, variando de acordo com os itens.

No quadro abaixo serão apresentados os valores da consistência interna do ISM em vários estudos.

Quadro 8. Consistência interna (alfa de Cronbach) do ISM e respectivas sub-escalas

Escalas	Instrumento Original	Ribeiro (2001)	Novo (2004)	Presente estudo
Ansiedade	.90	.91	.89	.89
Depressão	.86	.85	.86	.81
Perda de Controlo Emocional	.83	.87	.84	.86
Afecto Positivo	.92	.91	.87	.93
Laços Emocionais	.81	.72	.73	.78
Bem-estar psicológico	.92	.91	.90	.93
<i>Distress</i> psicológico	.94	.95	.95	.95
Escala global	.96	.96	.96	.96

2.2.2. Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI)

De forma a avaliar a sintomatologia foi utilizado o Inventário de Sintomas Psicopatológicos (Canavarro, 1995), versão portuguesa do Brief Symptom Inventory (Derogatis, 1993). Este inventário avalia sintomas psicopatológicos e foi concebido para aplicação tanto em população clínica, como em população não clínica. É um instrumento de auto-relato constituído por 53 itens, com uma escala de resposta de 5 pontos, em que 0 corresponde a “nada”, 1 corresponde a “um pouco”, 2 corresponde a “moderadamente”, 3 corresponde a “muito” e 4 corresponde a “extremamente”, onde o

sujeito deve assinalar em que grau se sentiu incomodado pelos problemas apresentados, durante a última semana.

Avalia 9 dimensões – Somatização, Obsessões-Compulsões, Sensibilidade interpessoal, Depressão, Ansiedade, Hostilidade, Ansiedade Fóbica, Ideação Paranoide, Psicoticismo – e três índices globais, o índice geral de sintomas (intensidade do mal-estar experienciado), o índice de sintomas positivos (média da intensidade de todos os sintomas assinalados) e o total de sintomas positivos (número de queixas apresentadas) (Derogatis, 1993; Canavarro, 2007). De entre estes índices foi utilizado o Índice de Sintomas Positivos, que se pode obter somando todas as respostas de um indivíduo e dividindo pelo número de itens com respostas superiores a 0. Canavarro (2007) considera como ponto de corte que permite distinguir entre pessoas emocionalmente perturbadas (acima do ponto de corte) e a população em geral (abaixo do ponto de corte), o resultado 1.70.

No quadro abaixo encontram-se os valores da consistência interna do BSI, bem como das suas 9 dimensões.

Quadro 9. Consistência interna (alfa de Cronbach) do BSI e respectivas sub-escalas

Escalas e subescalas	Instrumento original	Versão portuguesa	Presente estudo
Somatização	.80	.80	.78
Obsessões-Compulsões	.83	.77	.84
Sensibilidade Interpessoal	.74	.76	.76
Depressão	.85	.73	.87
Ansiedade	.81	.77	.80
Hostilidade	.78	.76	.76
Ansiedade Fóbica	.77	.62	.71
Ideação Paranoide	.77	.72	.74
Psicoticismo	.71	.62	.75
Escala Global	-	-	.96

2.2.3. Clinical Outcome Routine Evaluation – Outcome Measure (CORE-OM)

Ainda com o intuito de avaliar a sintomatologia, foi usado o CORE-OM, amplamente disseminado nos mais variados contextos, desde contexto hospitalar até contextos de saúde ocupacional e educacional, bem como na avaliação da qualidade dos serviços de saúde mental (Sales, Moleiro, Evans, & Alves, 2012). Foi precisamente da necessidade sentida de desenvolver um sistema de avaliação dos serviços psicológicos

nos anos 90 no Reino Unido, que teve origem o Sistema CORE (*Clinical Outcome in Routine*

Evaluation), do qual fazem parte três instrumentos, o CORE-Assessment, composto por dois instrumentos destinados ao terapeuta, e o CORE-OM destinado ao paciente.

Este último é um instrumento de autorrelato, aplicável a populações clínica e não clínica, composto por 34 itens que se organizam em 4 dimensões: Bem-estar Subjectivo, Queixas e Sintomas, Funcionamento Social e Pessoal e Comportamentos de Risco. Para responder, o indivíduo deve reportar-se à última semana e a resposta é dada numa escala de 5 pontos, onde 0 corresponde a “nunca” e 4 corresponde a “sempre”.

No quadro abaixo encontram-se os valores de consistência interna do CORE-OM, bem como das suas sub-escalas.

Quadro 10. Consistência interna (alfa de Cronbach) do CORE-OM e respectivas sub-escalas

Escalas e Subescalas	Instrumento Original	Adaptação Portuguesa	Presente Estudo
Bem-Estar Subjectivo	.77	.72	.72
Queixas e Sintomas	.90	.88	.89
Funcionamento Pessoal e Social	.86	.84	.85
Risco	.79	.46	.76
Total com Risco	.94	.94	.94
Total sem Risco	.94	.94	.94

Finda a apresentação dos instrumentos que avaliam o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia apresentam-se, no quadro abaixo, as correlações entre estas variáveis.

Quadro 11. Correlações entre o bem-estar, distress e sintomatologia

	<i>Distress</i>	BSI	CORE-OM
Bem-estar	-.746**	-.611	-.783**
<i>Distress</i>		.663**	.822**
BSI			.726**

**p<.01

Resultados

1. Relações entre os *Selves*, bem-estar, *distress* e sintomatologia

1.1. Correlações

1.1.1. ERSN57

As relações entre os diferentes *Selves* e o bem-estar, *distress* e sintomatologia foram analisadas recorrendo ao coeficiente de *Pearson*.

Usando os critérios de Cohen (1988, como citado por Pallant, 2005), pelos quais a análise das correlações será orientada, uma correlação com um r entre .10 e .29 é considerada fraca, entre .30 e .49, é considerada moderada e, entre .50 a 1.0 é considerada forte. Assim, como podemos verificar no quadro abaixo, o Eu Real apresenta correlações significativas fortes com todas as variáveis dependentes.

Além disso existe uma relação significativa positiva fraca [$r=.121$, $n= 271$, $p<.05$] entre o Eu Ideal e o bem-estar, no entanto a relação com o *distress* não atinge significância estatística.

Analisando a relação com a sintomatologia, verifica-se a existência de uma relação significativa negativa fraca [$r=-.176$, $n=271$, $p<.01$] entre o Eu Ideal e a Sintomatologia quando medida pelo CORE-OM, enquanto a relação com a sintomatologia quando medida pelo BSI não atinge a significância estatística.

Relativamente ao Eu obrigatório, verificou-se que, tanto a relação com o bem-estar, como a relação com o *distress* não atingem significância estatística. Também a relação com a sintomatologia avaliada pelo BSI não atinge significância estatística, por outro lado, a relação com a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM revelou-se significativa negativa fraca [$r=-.166$, $n= 271$, $p<.01$].

Quadro 12. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN57

	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Bem-estar	.666**	.121*	.101
<i>Distress</i>	-.601**	-.081	-1.00
BSI	-.533**	-.023	-.005
CORE-OM	-.714**	-.176**	-1.66**
* $p<.05$ ** $p<.01$			

1.1.2. ERSN21

Usando o coeficiente de Pearson, analisaram-se as relações entre os *Selves* e as variáveis independentes.

Ora, o Eu Real apresenta correlações significativas com todas as variáveis dependentes, enquanto o Eu Ideal se relaciona com o bem-estar de forma significativa positiva fraca [$r=.139$, $n= 271$, $p<.05$] e a relação com o *distress* não atinge a significância.

Em relação à sintomatologia, verificou-se uma relação significativa negativa fraca [$r= -.213$, $n= 271$, $p<.01$], quando avaliada pelo CORE-OM, enquanto a relação com a sintomatologia avaliada pelo BSI não atinge significância estatística.

Analizando agora o Eu Obrigatório, verificou-se que apenas a relação com a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM atinge o grau de significância estatística, existindo uma relação significativa negativa fraca [$r= -.163$, $n=271$, $p<.01$] entre as variáveis.

Quadro 13. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN21

	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Bem-estar	.454**	.139*	.083
<i>Distress</i>	-.410**	-.082	-.047
BSI	-.392**	-.111	-.056
CORE-OM	-.503**	-.213**	-.163**

* $p<.05$

** $p<.01$

1.1.3. ERSN-CEA

Usando o coeficiente de Pearson analisaram-se as relações entre os *Selves* e as variáveis dependentes na ERSN-CEA.

Assim, verificaram-se correlações significativas entre o Eu Real e as variáveis dependentes, tal como se pode verificar no quadro abaixo. Verifica-se ainda uma relação significativa positiva fraca [$r=.136$, $n= 271$, $p<.05$] entre o Eu Ideal e o bem-estar, enquanto a relação com o *distress* se revelou não significativa.

A relação com a sintomatologia revelou-se também não significativa, tanto quando a avaliada pelo BSI, como pelo CORE-OM.

Analisando o Eu Obrigatório, verifica-se que não existem relações significativas com nenhuma das variáveis dependentes.

Quadro 14. Sumário das correlações entre Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório com as variáveis dependentes na ERSN-CEA

	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Bem-estar	.436**	.136*	.086
<i>Distress</i>	-.380**	-.044	-.012
BSI	-.439**	-.112	-.033
CORE-OM	-.521**	-.146*	-.115
*p<.05 **p<.01			

1.2. Regressões

Com o objectivo de analisar a capacidade preditiva dos diferentes *Selves* relativamente ao bem-estar, *distress* e sintomatologia, foram levadas a cabo regressões lineares múltiplas *standard*.

1.2.1. ERSN57

Verificou-se o Eu ideal contribui para explicar 2% da variância do bem-estar [$r^2=.015$, $F(3.995)$, $p<.05$] do bem-estar e 3% da variância da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM [$r^2=.031$, $F(8.552)$, $p<.05$]. Por seu lado, o Eu Obrigatório contribui para explicar 3% da variância [$r^2=.028$, $F(8.552)$, $p<.05$] da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM. De qualquer forma, como se pode observar no quadro abaixo, é o Eu Real que contribui para explicar mais da variância das variáveis dependentes.

Quadro 15. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN57

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real	.444	.000	.361	.000	.284	.000	.510	.000
Eu Ideal	.015	.047	.007	.182	.001	.702	.031	.004
Eu Obrigatório	.010	.097	.010	.100	.000	.937	.028	.006

1.2.2. ERSN21

Verificou-se que o *Self* Ideal contribui para explicar 2% da variância do bem-estar [$r^2=.019$, $F(3, 271)=5.287$, $p<.05$], e 5% da variância [$r^2=.045$, $F(3, 271)=12.798$,

$p<.001$] da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM. Por seu lado, o *Self* Obrigatório contribui para explicar 3% da variância [$r^2=.027$, $F(3, 271)=7.371$, $p<.05$]. De qualquer forma, como se pode observar no quadro abaixo, é o Eu Real que contribui para explicar mais da variância das variáveis bem-estar e *distress* psicológicos e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.

Quadro 16. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN21

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real	.206	.000	.168	.000	.154	.000	.253	.000
Eu Ideal	.019	.022	.007	.179	.012	.069	.045	.000
Eu Obrigatório	.007	.171	.002	.446	.356	.937	.027	.007

1.2.3. ERSN-CEA

Verificou-se que, o Eu Ideal contribui para explicar 2% da variância [$r^2=.018$, $F(3, 271)=5.039$, $p<.05$] do bem-estar, assim como 2% da variância [$r^2=.021$, $F(3, 271)=5.851$, $p<.05$], da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM. Já o Eu Obrigatório contribui para explicar 1% da variância [$r^2=.013$, $F(3, 271)=3.600$, $p<.05$] da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM. De qualquer forma, como se pode observar no quadro abaixo, é o Eu Real que contribui para explicar mais da variância das variáveis dependentes.

Quadro 17. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard da ERSN-CEA

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real	.190	.000	.144	.000	.193	.000	.271	.000
Eu Ideal	.018	.026	.002	.473	.013	.065	.021	.016
Eu Obrigatório	.007	.160	.000	.843	.001	.586	.013	.059

2. Discrepâncias do Eu

2.1. Correlações

Posteriormente procurou perceber-se as relações entre as discrepâncias entre *Selves* e o bem-estar, *distress* e sintomatologia, tendo sido utilizado para isso o Coeficiente de Pearson.

2.1.1. ERSN57

Eu Real:Eu Ideal

De acordo com Cohen (1988, como citado por Pallant, 2005), existe uma correlação significativa negativa forte [$r = -.612$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre as discrepâncias entre Eu Real e Eu Ideal e o Bem-Estar. Por outro lado existe uma correlação significativa positiva forte [$r = .564$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre estas mesmas discrepâncias e o *distress*.

Relativamente à sintomatologia existe uma correlação significativa positiva forte [$r = .531$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre estas discrepâncias e a sintomatologia medida pelo BSI, bem como uma relação igualmente significativa positiva forte [$r = .618$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre estas discrepâncias e a sintomatologia medida pelo CORE-OM.

Eu Real:Eu Obrigatório

Seguindo a mesma análise usada anteriormente, verificou-se a existência de uma correlação significativa negativa forte [$r = -.607$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre as discrepâncias entre Eu Real e Eu Obrigatório e o bem-estar. Da mesma forma existe uma correlação significativa positiva forte [$r = .540$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre as discrepâncias mencionadas e o *distress*.

Analisando agora a relação com a sintomatologia, verifica-se uma correlação significativa positiva forte [$r = .524$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre estas discrepâncias e a sintomatologia avaliada pelo BSI, à semelhança do que acontece quando avaliada pelo CORE-OM, verificando-se uma correlação significativa positiva forte [$r = .612$, $n = 271$, $p < 0.01$] entre as variáveis.

Quadro 18. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN57.

	Real:Ideal	Real:Obrigatório
Bem-estar	-.612**	-.607**
<i>Distress</i>	.564**	.540**
BSI	.531**	.524**
CORE-OM	.618**	.612**
*p<.05	**p<.01	

2.1.2. ERSN21

Eu Real:Eu Ideal

Ainda recorrendo ao Coeficiente de Pearson procurou-se analisar as relações entre as discrepâncias dos *Selves*, o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, desta vez na ERSN21.

Verificou-se então a existência de uma correlação significativa negativa moderada [$r=-.439$, $n=271$, $p<0.01$] entre as discrepâncias entre o Eu Real e o Eu Ideal e o bem-estar, enquanto se verificou uma correlação significativa positiva moderada [$r=.437$, $n=271$, $p<0.01$] entre as discrepâncias e o *distress*.

Analisando nos mesmos moldes a sintomatologia verificou-se uma correlação significativa positiva moderada [$r=.390$, $n=271$, $p<0.01$] entre as discrepâncias referidas e a sintomatologia avaliada pelo ISP, bem como uma correlação significativa positiva moderada [$r=.430$, $n=271$, $p<0.01$] quando a sintomatologia é avaliada pelo CORE-OM.

Eu Real:Eu Obrigatório

Relativamente às discrepâncias entre o Eu Real e o Eu Obrigatório, verifica-se uma correlação significativa negativa moderada [$r=-.454$, $n=271$, $p<0.01$] entre estas e o bem-estar, enquanto a relação com o *distress* se revela significativa positiva moderada [$r=.443$, $n=271$, $p<0.01$].

Além disso, existe uma correlação significativa positiva moderada [$r=.404$, $n=271$, $p<0.01$] entre as discrepâncias entre Eu Real e Eu Obrigatório e a sintomatologia avaliada pelo ISP, verificando-se igualmente uma correlação significativa positiva moderada [$r=.447$, $n=271$, $p<0.01$] quando usado o CORE-OM para avaliar a sintomatologia.

Quadro 19. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN21.

	Real:Ideal	Real:Obrigatório
Bem-estar	-.439**	-.454**
<i>Distress</i>	.437**	.443**
BSI	.390**	.404**
CORE-OM	.430**	.447**

* $p<.05$ ** $p<.01$

2.1.3. ERSN CEA

Eu Real:Eu Ideal

Na mesma lógica verificaram-se as relações entre as discrepâncias e as variáveis dependentes para a ERSN-CEA.

Verificou-se uma relação significativa negativa moderada [$r=-.405$, $n=271$, $p<0.01$] entre as discrepâncias entre Eu Real e Eu Ideal e o bem-estar, enquanto a relação com o *distress* se revelou significativa positiva moderada [$r=.418$, $n=271$, $p<0.01$].

Analisando depois a relação com a sintomatologia verificou-se a existência de uma correlação significativa positiva moderada [$r=.425$, $n=271$, $p<0.01$] entre estas discrepâncias e a sintomatologia avaliada pelo BSI, à semelhança da relação significativa positiva moderada [$r=.490$, $n=271$, $p<0.01$] entre as variáveis quando a sintomatologia é avaliada pelo CORE-OM.

Eu Real:Eu Obrigatório

Olhando agora para as discrepâncias entre o Eu Real e o Eu Obrigatório, existe uma correlação significativa negativa moderada [$r=-.419$, $n=271$, $p<0.01$] entre esta discrepância e o bem-estar, verificando-se por outro lado uma correlação significativa positiva moderada [$r=.421$, $n=271$, $p<0.01$] entre a discrepância referida e o *distress*.

Analisando a relação com a sintomatologia verifica-se uma correlação significativa positiva moderada [$r=.463$, $n=271$, $p<0.01$] entre a discrepância em causa e a sintomatologia avaliada pelo BSI, da mesma forma que existe uma correlação significativa positiva moderada [$r=.488$, $n=271$, $p<0.01$] entre as variáveis quando a sintomatologia é avaliada pelo CORE-OM.

Quadro 20. Sumário das correlações entre discrepâncias do Eu com o bem-estar, o distress e a sintomatologia, na ERSN-CEA.

	Real:Ideal	Real:Obrigatório
Bem-estar	-.405**	-.419**
<i>Distress</i>	.418**	.421**
BSI	.425**	.463**
CORE-OM	.490**	.488**

* $p<.05$

** $p<.01$

2.2. Regressões

Com o objectivo de analisar a capacidade preditiva das discrepâncias entre *Selves* relativamente ao bem-estar, *distress* e sintomatologia, foram levadas a cabo regressões lineares múltiplas *standard*.

2.2.1. ERSN57

Analisando as discrepâncias do Eu podemos verificar que tanto o Eu Real, como o Eu Ideal e o Eu Obrigatório contribuem para explicar alguma variância das variáveis bem-estar, *distress* e sintomatologia, como é possível verificar na tabela abaixo.

Quadro 21. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu na ERSN57

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real:Eu Ideal	.374	.000	.319	.000	.282	.000	.382	.000
Eu Real:Eu Obrigatório	.368	.000	.292	.000	.275	.000	.375	.000

2.2.2. ERSN21

Também na ERSN21 ambas as discrepâncias contribuem para explicar variância de todas as variáveis dependentes como podemos ver no quadro seguinte.

Quadro 22. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu, na ERSN21

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real:Eu Ideal	.193	.000	.191	.000	.152	.000	.185	.000
Eu Real:Eu Obrigatório	.206	.000	.196	.000	.163	.000	.200	.000

2.2.3. ERSN-CEA

Verifica-se que ambas as discrepâncias contribuem para explicar variância do bem-estar, do *distress* e da sintomatologia, tanto avaliada pelo BSI como pelo CORE-OM.

Quadro 23. Sumário da Análise de Regressão Linear Múltipla Standard das discrepâncias do Eu na ERSN-CEA

	Bem-estar		<i>Distress</i>		BSI		CORE-OM	
	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.	r^2	Sig.
Eu Real:Eu Ideal	.164	.000	.175	.000	.181	.000	.241	.000
Eu Real:Eu Obrigatório	.175	.000	.177	.000	.214	.000	.238	.000

3. Relações entre as discrepâncias do *Self* e Sintomatologia

3.1. Correlações

Recorrendo ao Coeficiente de Pearson procurou-se analisar as relações entre as discrepâncias dos *Selves* e as várias subescalas do BSI e do CORE-OM.

3.1.1. Relação entre as discrepâncias do *Self* e sub-escalas do BSI

Analisando a relação entre as discrepâncias do *Self* e as sub-escalas do BSI Podemos verificar que todas elas apresentam correlações positivas significativas, sendo que as discrepâncias Eu Real:Eu Ideal e Eu Real:Eu Obrigatório na ERSN57 apresentam as correlações mais fortes com a subescala *Depressão*, como é possível verificar no quadro abaixo.

Relativamente à ERSN21, podemos verificar que a discrepância Eu Real:Eu Ideal apresenta uma correlação significativa positiva moderada com a subescala *Depressão* [$r=.426$, $n=271$, $p<0.01$], enquanto a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório apresenta uma correlação significativa positiva moderada [$r=.448$, $n=271$, $p<0.01$] com a subescala *Psicoticismo*.

Analisando por fim as correlações obtidas na ERSN-CEA, podemos verificar que a discrepância Eu Real:Eu Ideal se correlaciona de forma significativa positiva forte com a subescala *Sensibilidade Interpessoal*, enquanto a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório apresenta uma correlação significativa positiva forte com a subescala *Psicoticismo*.

Quadro 24. Sumário das correlações entre as discrepâncias do Self e Sintomatologia medida pelo BSI.

Sub-escalas	ERSN57		ERSN21		ERSN-CEA	
	Real:Ideal	Real: Obrigatório	Real:Ideal	Real: Obrigatório	Real:Ideal	Real: Obrigatório
Somatização	.279*	.292*	.220*	.258*	.222*	.221*
Obsessiva- Compulsiva	.511*	.505*	.400*	.417*	.430*	.423*
Sensibilidade Interpessoal	.541*	.529*	.409*	.420*	.502*	.495*
Ansiedade	.512*	.494*	.375*	.384*	.410*	.417*
Depressão	.621*	.613*	.426*	.439*	.499*	.491
Hostilidade	.424*	.429*	.314*	.340*	.331*	.376*
Ansiedade Fóbica	.466*	.476*	.382*	.413*	.395*	.409*
Ideação Paranóide	.359*	.360*	.288*	.299*	.301*	.348*
Psicoticismo	.580*	.582*	.424*	.448*	.495*	.506*

*p<.01

3.1.2. Relação entre as discrepâncias do Self e sub-escalas do CORE-OM

Analizando agora a relação entre as discrepâncias do *Self* e a sintomatologia medida pelo CORE-OM, mais concretamente a subescala Queixas e Sintomas, podemos verificar que a maioria das correlações são significativas positivas, verificando-se as correlações mais fortes com a subescala de *Depressão*, tal como indicado no quadro abaixo.

Quadro 25. Sumário das correlações das discrepâncias com a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM.

Subescalas Queixas e Sintomas	ERSN57		ERSN21		ERSN-CEA	
	Real:Ideal	Real: Obrigatório	Real:Ideal	Real: Obrigatório	Real:Ideal	Real: Obrigatório
Depressão	.594*	.582*	.419*	.435*	.454*	.452*
Ansiedade	.470*	.469*	.336*	.354*	.375*	.366*
Sintomas Físicos	.168*	.161*	.104	.099	.078	.078
Trauma	.418*	.408*	.273*	.289*	.307*	.319*

3.2. Regressões

Com o objectivo de analisar a capacidade preditiva das discrepâncias entre *Selves* relativamente às subescalas do BSI e do CORE-OM, foram levadas a cabo regressões lineares múltiplas *standard*.

3.2.1. ERSN57

Analisando então a capacidade preditiva das discrepâncias do *Self* relativamente às subescalas do BSI, começando pela *Somatização*, verificou-se que, juntas, a discrepância Eu Real:Eu Ideal e Eu Real:Eu Obrigatório, contribuem para explicar 8% da variância [$r^2=.079$, $F(2, 271)=12.542$, $p<.001$], sendo que é a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório que mais contribui para explicar esta variância [$\beta=.386$, $t(271)=1.486$, $p=.139$], como é possível verificar no quadro abaixo.

Relativamente à subescala *Obsessivo-Compulsiva*, as discrepâncias do Eu explicam 26% da variância [$r^2=.257$, $F(2, 271)=47.643$, $p<.001$], sendo a discrepância Eu Real:Eu Ideal que mais contribui para explicar esta variância [$\beta=.384$, $t(271)=1.645$, $p=.101$].

No que respeita à *Sensibilidade Interpessoal*, as discrepâncias contribuem para explicar 29% da variância, sendo que a discrepância Real:Ideal faz uma contribuição única para explicar esta variância [$\beta=.492$, $t(271)=2.152$, $p=.032$].

Relativamente à subescala *Depressão*, as discrepâncias contribuem para explicar 38% da variância [$r^2=.382$, $F(2, 271)=84.447$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Ideal faz um contributo único para explicar esta variância [$\beta=.458$, $t(271)=2.150$, $p=.032$].

Analisando a subescala *Ansiedade*, as discrepâncias do Eu contribui para explicar 26% da variância [$r^2=.257$, $F(2, 271)=47.648$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Ideal faz um contributo único para esta variância [$\beta=.604$, $t(271)=2.585$, $p=.01$].

Quanto à subescala *Hostilidade*, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribui para explicar 18% da variância [$r^2=.179$, $F(2, 271)=30.353$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório é a que mais contribui para esta variância [$\beta=.303$, $t(271)=1.233$, $p=.219$].

Passando agora à subescala *Ansiedade Fóbica*, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribui para explicar 22% da variância [$r^2=.221$, $F(2, 271)=39.215$, $p<.001$], sendo que é a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para esta variância [$\beta=.419$, $t(271)=1.751$, $p=.081$].

As discrepâncias do Eu contribuem para explicar 13% da variância da subescala *Ideação Paranoide* [$r^2=.125$, $F(2, 271)=20.212$, $p<.001$], e é a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para esta variância [$\beta=.209$, $t(271)=.824$, $p=.411$].

Por fim, relativamente ao *Psicoticismo*, as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 34% da variância [$r^2=.337$, $F(2, 271)=69.555$, $p<.001$], sendo a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para esta variância [$\beta=.330$, $t(271)=1.494$, $p=.136$].

Quadro 26. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eu e subescalas do BSI

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	B	T	Sig.	β	T	Sig.
Somatização	-.097	-.373	.709	.386	1.486	.139
Obsessiva-Compulsiva	.384	1.645	.101	.131	.559	.577
Sensibilidade Interpessoal	.492	2.152	.032	.050	.217	.829
Ansiedade	.604	2.585	.010	-.094	-.404	.687
Depressão	.458	2.150	.032	.167	.784	.434
Hostilidade	.129	.526	.599	.303	1.233	.219
Ansiedade Fóbica	.058	.244	.807	.419	1.751	.081
Ideação Paranoide	.155	.613	.540	.209	.824	.411
Psicoticismo	.259	1.172	.242	.330	1.494	.136

Debruçando-nos agora sobre o poder preditivo das discrepâncias do Eu relativamente ao CORE-OM, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 35% da variância da subescala *Depressão*, [$r^2=.348$, $F(2, 271)=73.071$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Ideal faz um contributo único para esta variância [$\beta=.532$, $t(271)=2.430$, $p=.016$].

Analisando a subescala *Ansiedade*, verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 22% da variância [$r^2=.218$, $F(2, 271)=38.524$, $p<.001$], sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta discrepância [$\beta=.272$, $t(271)=1.136$, $p=.257$].

Quanto à subescala *Sintomas Físicos*, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 2% da variância [$r^2=.021$, $F(2, 271)=3.893$, $p<.05$], sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.207$, $t(271)=.772$, $p=.441$].

Relativamente à subescala *Trauma*, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 17% da variância [$r^2=.169$, $F(2, 271)=28.417$, $p<.001$], sendo

a discrepância Eu Real:Eu Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.414$, $t(271)=1.677$, $p=.095$].

Quadro 27. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	β	t	Sig.	β	T	Sig.
Depressão	.532	2.430	.016	.064	.293	.770
Ansiedade	.272	1.136	.257	.203	.848	.397
Sintomas Físicos	.207	.772	.441	-.040	-.150	.881
Trauma	.414	1.677	.095	.004	.017	.987

3.2.2. ERSN21

Com o mesmo objectivo foi levada a cabo a mesma análise, desta vez para a ERSN21.

Começando pela subescala *Somatização*, verifica-se que as discrepâncias explicam 8% da variância [$r^2=.081$, $F(2, 271)=12.948$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único para esta variância [$\beta=.930$ $t(271)=3.417$, $p=.001$].

Relativamente à subescala *Obsessiva-Compulsiva*, as discrepâncias contribuem para explicar 17% da variância [$r^2=.169$, $F(2, 271)=28.455$, $p<.001$], para a qual a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único [$\beta=.580$ $t(271)=2.240$, $p=.026$].

Quanto à subescala *Sensibilidade Interpessoal*, as discrepâncias contribuem para explicar 17% da variância [$r^2=.170$, $F(2, 271)=28.656$, $p<.001$], sendo a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para esta variância [$\beta=.444$ $t(271)=1.718$, $p=.087$].

Analisando a subescala *Depressão*, verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 19% da variância [$r^2=.187$, $F(2, 271)=31.971$, $p<.001$], para a qual contribui maioritariamente a discrepância Real:Obrigatório [$\beta=.489$ $t(271)=1.909$, $p=.057$].

Olhando para a subescala *Ansiedade* é possível verificar que as discrepâncias contribuem para explicar 14% da variância [$r^2=.141$, $F(2, 271)=23.144$, $p<.001$], sendo que a discrepância que mais contribui para esta variância é a Real:Obrigatório [$\beta=.376$ $t(271)=1.427$, $p=.155$].

Quanto à subescala Hostilidade, verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 12% da variância [$r^2=.116$, $F(2, 271)=18.769$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório faz uma contribuição única para esta variância [$\beta=.730$ $t(271)=2.736$, $p=.007$].

Relativamente à *Ansiedade Fóbica*, as discrepâncias contribuem para explicar 18% da variância [$r^2=.175$, $F(2, 271)=29.606$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único para este valor [$\beta=.877$ $t(271)=3.401$, $p=.001$].

No que toca à subescala *Ideação Paranoide*, verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 8% da variância [$r^2=.083$, $F(2, 271)=13.224$, $p<.001$], para a qual a discrepância Real:Obrigatório contribui maioritariamente [$\beta=.382$ $t(271)=1.404$, $p=.161$].

Relativamente à subescala *Psicoticismo*, as discrepâncias contribuem para explicar 20% da variância [$r^2=.199$, $F(2, 271)=34.476$, $p<.001$], para a qual a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único [$\beta=.735$ $t(271)=2.890$, $p=.004$].

Quadro 28. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do BSI

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	β	T	Sig.	β	t	Sig.
Somatização	-.688	-2.529	.012	.930	3.417	.001
Obsessiva-Compulsiva	-.167	-.6430	.521	.580	2.240	.026
Sensibilidade Interpessoal	-.025	-.097	.923	.444	1.718	.087
Ansiedade	.008	.032	.975	.376	1.427	.155
Depressão	-.051	-.201	.841	.489	1.909	.057
Hostilidade	-.399	-1.497	.136	.730	2.736	.007
Ansiedade Fóbica	-.475	-1.843	.066	.877	3.401	.001
Ideação Paranoide	-.085	-.311	.756	.382	1.404	.161
Psicoticismo	-.293	-1.155	.249	.735	2.890	.004

Analisando agora a regressão com as subescalas do CORE-OM, para a subescala *Ansiedade* verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 12% da variância [$r^2=.121$, $F(2, 271)=19.540$, $p<.001$], para a qual a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único [$\beta=.561$ $t(271)=2.108$, $p=.036$].

Relativamente à subescala *Depressão*, as discrepâncias contribuem para explicar 18% da variância [$r^2=.183$, $F(2, 271)=31.304$, $p<.001$], sendo que a discrepância

Real:Obrigatório contribui de forma única para esta variância [$\beta=.541$ $t(271)=2.109$, $p=.036$].

Relativamente aos *Sintomas Físicos* as discrepâncias do Eu parecem não contribuir para explicar a variância [$r^2=.003$, $F(2, 271)=1.471$, $p=.231$].

Por fim, ao analisar a subescala *Trauma*, as discrepâncias do Eus contribuem para explicar 8% da variância [$r^2=.078$, $F(2, 271)=12.485$, $p<.001$], para a qual a discrepância Real:Obrigatório dá o maior contributo [$\beta=.480$ $t(271)=1.762$, $p=.079$].

Quadro 29. Sumário das regressões entre as discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	β	t	Sig.	β	T	Sig.
Depressão	-.109	-.426	.671	.541	2.109	.036
Ansiedade	-.212	-.798	.426	.561	2.108	.036
Sintomas Físicos	.150	.529	.529	-.047	-.167	.868
Trauma	-.196	-.719	.473	.480	1.762	.079

3.2.3. ERSN-CEA

Fazendo a mesma análise, desta vez para a ERSN-CEA, verificou-se que, para a subescala *Somatização*, as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 4% da variância [$r^2=.043$, $F(2, 271)=7.086$, $p=.001$], sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.130$, $t(271)=.608$, $p=.544$].

Relativamente à subescala *Obsessivo-Compulsiva*, as discrepâncias contribuem para explicar 18% da variância [$r^2=.180$, $F(2, 271)=30.668$, $p<.001$] e é a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.304$, $t(271)=1.534$, $p=.126$].

Quanto à subescala *Sensibilidade Interpessoal*, as discrepâncias contribuem para explicar 25% da variância [$r^2=.249$, $F(2, 271)=45.732$, $p<.001$], sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.348$, $t(271)=1.836$, $p=.067$].

Relativamente à subescala *Ansiedade*, as discrepâncias contribuem para explicar 17% da variância [$r^2=.169$, $F(2, 271)=28.396$, $p<.001$], sendo a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para esta variância [$\beta=.289$, $t(271)=1.448$, $p=.149$].

Verificou-se que, para a subescala *Depressão*, as discrepâncias do Eu em conjunto contribuem para explicar 25% da variância [$r^2=.245$, $F(2, 271)=44.800$, $p<.001$], sendo

a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância [$\beta=.357$, $t(271)=1.877$, $p=.062$].

Para a subescala *Hostilidade* verificou-se que as discrepâncias contribuem para explicar 15% da variância [$r^2=.147$, $F(2, 271)=24.229$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório faz um contributo único para esta variância [$\beta=.750$, $t(271)=3.713$, $p=.000$].

Analisando agora a subescala *Ansiedade Fóbica*, verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 16% da variância [$r^2=.161$, $F(2, 271)=26.974$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório tem um contributo único para esta variância [$\beta=.383$, $t(271)=1.913$, $p=.057$].

Relativamente à subescala *Ideação Paranóide* verifica-se que as discrepâncias contribuem para explicar 13% da variância [$r^2=.129$, $F(2, 271)=21.061$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório contribui de forma única para esta variância [$\beta=.764$, $t(271)=3.743$, $p=.000$].

Finalmente, em relação à subescala *Psicoticismo*, as discrepâncias contribuem para explicar 25% da variância [$r^2=.252$, $F(2, 271)=46.378$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório contribui de forma única para esta variância [$\beta=.397$, $t(271)=2.097$, $p=.037$].

Quadro 30. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eus e subescalas do BSI

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	β	t	Sig.	β	t	Sig.
Somatização	.130	.608	.544	.096	.450	.653
Obsessiva-Compulsiva	.304	1.534	.126	.131	.663	.508
Sensibilidade Interpessoal	.348	1.836	.067	.161	.847	.398
Ansiedade	.133	.666	.506	.289	1.448	.149
Depressão	.357	1.877	.062	.148	.778	.437
Hostilidade	-.390	-1.928	.055	.750	3.713	.000
Ansiedade Fóbica	.027	.135	.893	.383	1.913	.057
Ideação Paranóide	-.433	-2.120	.035	.764	3.743	.000
Psicoticismo	.114	.601	.548	.397	2.097	.037

Analisando agora as subescalas do CORE-OM, podemos verificar que, quanto à subescala *Depressão*, as discrepâncias contribuem para explicar 20% da variância

$[r^2=.204, F(2, 271)=35.498, p<.001]$, sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância $[\beta=.253, t(271)=1.294, p=.197]$.

Relativamente à subescala *Ansiedade*, as discrepâncias contribuem para explicar 14% da variância $[r^2=.135, F(2, 271)=22.066, p<.001]$, sendo a discrepância Real:Ideal que mais contribui para esta variância $[\beta=.304, t(271)=1.492, p=.137]$.

Por fim, em relação à subescala *Trauma*, as discrepâncias contribuem para explicar 10% da variância $[r^2=.095, F(2, 271)=15.167, p<.001]$, sendo que a discrepância Real:Obrigatório é a que mais contribui para esta variância $[\beta=.310, t(271)=1.490, p=.137]$.

Quadro 31. Sumário das regressões entre discrepâncias do Eu e subescalas do CORE-OM.

Subescalas	Eu Real:Eu Ideal			Eu Real: Eu Obrigatório		
	β	t	Sig.	β	t	Sig.
Depressão	.253	1.294	.197	.210	1.074	.284
Ansiedade	.304	1.492	.137	.075	.367	.714
Sintomas Físicos	.038	.171	.864	.042	.192	.848
Trauma	.009	.043	.965	.310	1.190	.137

4. Comparação de grupos

De forma a verificar se indivíduos “perturbados” têm valores mais elevados nas discrepâncias do Eu do que indivíduos “não perturbados”, foi levado a cabo o teste *t*-Student para amostras independentes. A amostra foi dividida em dois grupos, “perturbados” e “não perturbados” com base no ponto de corte do Índice de Sintomas Positivos (ISP) do BSI, 1.70 (Canavarro, 2007).

Os dois grupos foram comparados relativamente às discrepâncias Real:Ideal e Real:Obrigatório. Optou-se por este teste, pois, segundo Maroco (2007) e Pallant (2007), em amostras com dimensão superior a 30, as técnicas paramétricas são tolerantes à violação do pressuposto da normalidade.

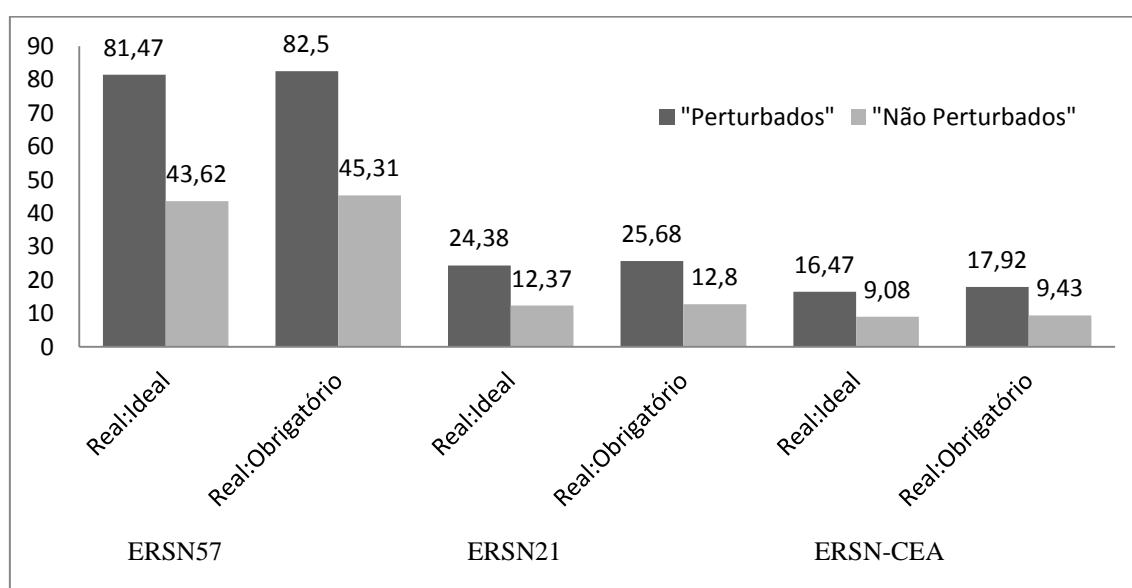
Acresce ainda que, apesar de não se verificar o pressuposto de homogeneidade de variâncias, o teste *t*-student calcula os resultados nesta condição, pelo que esta análise poderá ser levada a cabo.

Verificou-se então que, há diferenças significativas entre os dois grupos, tanto ao nível da discrepância Real:Ideal, como Real:Obrigatório. Tal como esperado, o grupo

“perturbado” apresentou discrepâncias superiores ao grupo “não perturbado”, tanto para a ERSN57 [Real:Ideal: $t(100.533)=7.146$, $p=.000$; Real:Obrigatório: $t(100.233)=6.842$, $p=.000$], como para a ERSN21 [Rea:Ideal $t(106.376)=5.430$, $p=.000$; Real:Obrigatório $t(104.221)=5.627$, $p=.000$] e para a ERSN-CEA [Real:Ideal $t(97.606)=5.108$, $p=.000$; Real:Obrigatório $t(97.101)=5.737$, $p=.000$].

A figura seguinte apresenta as médias das discrepâncias nos três instrumentos, tanto para “perturbados”, como para “não perturbados”.

Figura 1. Valores médios das discrepâncias na população “perturbada” e “não perturbada”



5. Análise de variâncias

Foi utilizada uma Análise Multivariada da Variância (MANOVA) com o objectivo de analisar as diferenças entre variâncias de grupos com diferentes pontuações nas várias discrepâncias do *Self* no que respeita às variáveis dependentes Bem-Estar Psicológico, *Distress* Psicológico e Sintomatologia.

Segundo Tabachnick e Fidel (2001, como citado por Maroco, 2007), os métodos multivariados são robustos à violação do pressuposto da normalidade, principalmente quando a amostra é superior a 30 indivíduos, ou seja, permite o recurso ao teorema do limite central. Sendo este o caso da amostra deste estudo, apesar de haver a violação de alguns pressupostos para a realização desta análise (igualdade de covariâncias e existência de um número de casos desigual em cada grupo), é possível realizar este teste.

Deste modo procedeu-se então à MANOVA, tomando como ponto de corte as medianas dos resultados de cada uma das discrepâncias, criaram-se grupos com base na pontuação em cada uma das discrepâncias.

Assim, o Grupo 1 corresponde a indivíduos com os níveis mais baixos em ambas as discrepâncias, isto é, Eu Real:Eu Ideal e Eu Real:Eu Obrigatório ($- -$), o Grupo 2 é composto pelos indivíduos com níveis baixos na discrepância Eu Real:Eu Ideal e elevados na discrepância Eu Real:Eu Obrigatório ($- +$), o Grupo 3 compõe-se pelos indivíduos com níveis elevados na discrepância Eu Real:Eu Ideal e baixos na discrepância Eu Real:Eu Obrigatório ($+ -$), e o Grupo 4 é, por fim, composto pelos indivíduos com níveis elevados em ambas as discrepâncias ($+ +$).

Posteriormente, usando os mesmos grupos, dividiu-se, pelo ponto de corte do BSI (1.70), a população em “perturbados” e “não perturbados” procedendo-se depois à realização da MANOVA.

As três variáveis dependentes utilizadas foram o Bem-Estar Psicológico, o *Distress* Psicológico e a Sintomatologia.

Antes de proceder à análise dos resultados é importante referir que se recorreu ao teste Pillai's Trace devido à sua robustez face à violação da igualdade de covariâncias e diferente número de elementos em cada grupo, conforme sugerido por Tabachnick e

Fidel (2001, cit. por Pallant, 2005). Além disso, pela mesma razão, recorreu-se ao alfa ajustado de Bonferroni ($p=.013$).

5.1. ERSN57

Analisando então a MANOVA, verificou-se que existem diferenças significativas entre grupos, já que $F(12, 798)=7.161$, $p=.000$; *Pillai's Trace*=.292; *partial eta square*=.097.

Analisando os resultados relativamente a cada variável dependente separadamente, verifica-se, usando o alfa ajustado de Bonferroni (.013), que todos os grupos são significativamente diferentes. Ora, para o bem-estar psicológico $F(3, 267)=34.509$, $p=.000$; *partial eta square*=.279, para o *distress*, $F(3, 267)=19.755$, $p=.000$; *partial eta square*=.182. Relativamente à sintomatologia, quando avaliada pelo BSI, verifica-se $F(3,267)=14.579$, $p=.000$; *partial eta square*=.141, quando avaliada pelo CORE-OM, verifica-se $F(3, 267)=24.886$, $p=.000$; *partial eta square*=.219.

A análise das médias revelou que o grupo 1 foi o que apresentou maiores níveis de bem-estar (M:56.412; DP:10.722), enquanto o grupo que apresentou maiores níveis de *distress* foi o grupo 4 (M:73.406; DP:19.293).

Relativamente à sintomatologia, foi também o grupo 4 que registou os valores mais altos, tanto quando avaliada pelo BSI (M:1.725; DP:.552), como quando avaliada pelo CORE-OM (M:1.427; DP:.543).

Na análise post-hoc, recorrendo ao teste de Bonferroni, verifica-se a existência de diferenças significativas, no que toca ao bem-estar, entre o grupo 4, o grupo 1 ($p=.000$) e o grupo 2 ($p=.028$). Relativamente ao *distress* e à sintomatologia verifica-se a existência de diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 4 e o grupo 1 ($p=.000$).

Quadro 32. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes

	Grupo	Média Bem-Estar	Média Distress	Média Sintomatologia (BSI)	Média Sintomatologia (CORE-OM)
Eu Real:Eu Ideal/	1 (- -)	56.412	56.396	1.351	.906
	2 (- +)	51.916	63.166	1.485	1.061
Eu Real: Eu Obrigatório	3 (+ -)	50.800	66.600	1.520	1.126
	4 (+ +)	42.756	73.406	1.725	1.427

Analizando agora a população “não perturbada”, ou seja, que se situa abaixo do ponto de corte do BSI, verifica-se a que existem diferenças significativas entre grupos, já que $F(12, 564)=3.058$, $p=.000$; *Pillai's Trace*=.183; *partial eta square*=.61. Analizando os resultados relativamente a cada variável dependente, verifica-se, usando o alfa ajustado de Bonferroni (.013), que existem diferenças significativas entre grupos para as variáveis bem-estar psicológico, com $F(3,189)=13.575$, $p=.000$; *partial eta square*=.177, para o *distress*, com $F(3,189)=5.910$, $p=.01$; *partial eta square*=.086 e para a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, com $F(3,189)=7.002$, $p=.000$; *partial eta square*=.100.

A análise das médias revelou que foi o grupo que 1 registou maiores níveis de bem-estar (M:58.708; DP:9.828) e o grupo 4 registou maiores níveis de *distress* (M:63.412; DP:14.698) e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM (M:1.099; DP:.384).

Na análise post hoc, recorrendo ao teste de Bonferroni, verifica-se a existência de diferenças significativas, relativamente ao bem-estar, *distress* e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, entre o grupo 4 e o grupo 1 ($p=.000$).

Debruçando-nos agora sobre a população “perturbada”, podemos verificar que existem diferenças significativas entre grupos, uma vez que $F(12, 219)=3.196$, $p=.000$; *Pillai's Trace*=.447; *partial eta square*=.149. Analizando os resultados relativamente a

cada variável dependente, verifica-se, usando o alfa ajustado de Bonferroni (.013), que existem diferenças significativas entre grupos para as variáveis bem-estar, com $F(3,74)=7.984$, $p=.000$; *partial eta square*=.245, *distress*, com $F(3,74)=6.611$, $p=.001$; *partial eta square*=.211, sintomatologia avaliada pelo BSI, com $F(3,74)=4.331$, $p=.007$; *partial eta square*=.149, bem como sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, com $F(3,74)=9.610$, $p=.000$; *partial eta square*=.280.

Pela análise das médias é possível verificar que o grupo 1 é o que regista níveis mais elevados de bem-estar (M:44.194; DP:8.458), e que o grupo 4 regista os níveis mais elevados de *distress* (M:89.571; DP:19.817) e sintomatologia avaliada pelo BSI (M:2.311; DP:4.986) e pelo CORE-OM (M:1.929; DP:.550).

Na análise post-hoc, com recurso ao teste de Bonferroni, verifica-se a existência de diferenças significativas entre o grupo 1 e 4 para as variáveis bem-estar, *distress*, sintomatologia avaliada pelo CORE-OM ($p=.000$) e pelo BSI ($p=.007$).

5.2. ERSN21

Recorrendo mais uma vez à MANOVA, desta vez para a ERSN21, verifica-se a existência de diferenças significativas entre grupos, pois $F(12, 798)=3.528$, $p=.000$; *Pillai's Trace*=.151; *partial eta square*=.050.

Analisando os resultados relativamente a cada variável dependente separadamente, verifica-se, usando o alfa ajustado de Bonferroni (.013), que todos os grupos são significativamente diferentes. Ora, para o bem-estar psicológico $F(3,267)=11.567$, $p=.000$; *partial eta square*=.115, para o *distress*, $F(3, 267)=9.587$, $p=.000$; *partial eta square*=.097. Relativamente à sintomatologia, quando avaliada pelo BSI, verifica-se $F(3,267)=8.169$, $p=.000$; *partial eta square*=.084, quando avaliada pelo CORE-OM, verifica-se $F(3, 267)=9.559$, $p=.000$; *partial eta square*=.097.

A análise das médias revelou que o grupo 2 foi o que apresentou maiores níveis de bem-estar (M:55.250; DP:11.997), enquanto o grupo que apresentou maiores níveis de *distress* foi o grupo 4 (M:71.193; DP:20.362).

Relativamente à sintomatologia, foi também o grupo 4 que registou os valores mais altos, tanto quando avaliada pelo BSI (M:1.532; DP:.527), como quando avaliada pelo CORE-OM (M:1.157; DP:.573).

Na análise post-hoc, recorrendo ao teste de Bonferroni, verifica-se a existência de diferenças significativas, relativamente a todas as variáveis dependentes, entre o grupo 4 e o grupo 1 ($p=.000$).

Quadro 33. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes

	Grupo	Média Bem-Estar	Média <i>Distress</i>	Média Sintomatologia (BSI)	Média Sintomatologia (CORE-OM)
Eu Real:Eu Ideal/ Eu Real: Eu Obrigatório	1 (- -)	53.659	59.207	1.403	.998
	2 (- +)	55.250	58.250	1.461	1.139
	3 (+ -)	50.000	68.000	1.380	1.000
	4 (+ +)	45.258	71.193	1.532	1.157

Analisando agora a população “não perturbada”, verifica-se que existem não existem diferenças significativas entre grupos, pois $F(12,564)=1.072$, $p=.381$; *Pillai's Trace*=.067; *partial eta square*=.022.

Debruçando-nos sobre a população “perturbada”, constata-se a existência de diferenças significativas entre grupos, uma vez que $F(12,219)=2.119$, $p=.017$; *Pillai's Trace*=.312; *partial eta square*=.104. analisando os resultados relativamente a cada variável dependente, recorrendo ao alfa ajustado de Bonferroni (.013) verificam-se diferenças significativas entre grupos nas variáveis bem-estar, com $F(3,74)=3.926$, $p=.012$; *partial eta square*=.137, *distress*, com $F(3,74)=4.134$, $p=.009$; *partial eta square*=.144, e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, com $F(3,74)=3.973$, $p=.011$; *partial eta square*=.139.

A análise das médias permite verificar que o grupo 1 foi o que registou níveis mais elevados de bem-estar (M:42.789; DP:8.993) e que o grupo 4 registou níveis mais elevados de *distress* (M:87.543;DP:21.033) e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM (M:1.845;DP:.548). Na análise post hoc, recorrendo ao teste de Bonferroni, podemos verificar que existem diferenças significativas entre o grupo 1 e o grupo 4 na variável bem-estar ($p=.010$), *distress* ($p=.005$) e sintomatologia avaliada pelo CORE-OM ($p=.013$).

5.3. ERSN-CEA

Debruçando-nos agora sobre a ERSN-CEA, recorrendo mais uma vez à MANOVA, verifica-se a existência de diferenças significativas entre grupos, pois $F(12,798)=3.918$, $p=.000$; *Pillai's Trace*=.167; *partial eta square*=.056.

Analisando os resultados relativamente a cada variável dependente separadamente, verifica-se, usando o alfa ajustado de Bonferroni (.013), que todos os grupos são significativamente diferentes. Ora, para o bem-estar psicológico

$F(3,267)=12.208$, $p=.000$; *partial eta square*=.121, para o *distress*, $F(3, 267)=9.624$, $p=.000$; *partial eta square*=.098. Relativamente à sintomatologia, quando avaliada pelo BSI, verifica-se $F(3,267)=11.942$, $p=.000$; *partial eta square*=.118, quando avaliada pelo CORE-OM, verifica-se $F(3, 267)=13.518$, $p=.000$; *partial eta square*=.132.

A análise das médias revelou que o grupo 3 foi o que apresentou maiores níveis de bem-estar (M:54.500; DP:6.534), enquanto o grupo que apresentou maiores níveis de *distress* foi o grupo 4 (M:71.458; DP:20.848).

Relativamente à sintomatologia, foi também o grupo 4 que registou os valores mais altos, tanto quando avaliada pelo BSI (M:1.711; DP:.555), como quando avaliada pelo CORE-OM (M:1.375; DP: .587).

Na análise post-hoc, recorrendo ao teste de Bonferroni, verifica-se a existência de diferenças significativas, relativamente a todas as variáveis dependentes, entre o grupo 4 e o grupo 1 ($p=.000$).

Quadro 34. Sumário das médias de cada grupo relativamente às variáveis dependentes

	Grupo	Média Bem-Estar	Média <i>Distress</i>	Média Sintomatologia (BSI)	Média Sintomatologia (CORE-OM)
Eu Real:Eu Ideal/	1 (- -)	53.917	59.194	1.379	.976
	2 (- +)	48.090	62.909	1.586	1.080
Eu Real: Eu Obrigatório	3 (+ -)	54.500	60.000	1.294	1.000
	4 (+ +)	45.141	71.458	1.711	1.375

Analisando agora a população “não perturbada”, podemos verificar que não existem diferenças significativas entre grupos, uma vez que $F(12,564)=.755$; Pillai’s *Trace*=.047, $p=.697$; *partial eta square*=.016.

Por fim, ao analisar a população “perturbada”, constata-se igualmente que não existem diferenças significativas entre grupos, uma vez que $F(12,219)=1.534$; Pillai’s *Trace*=.233, $p=.114$; *partial eta square*=.78.

6. Discrepâncias do *Self* e regulação da satisfação das necessidades

Com o objectivo de analisar a relação entre as discrepâncias do *Self* com a regulação da satisfação das necessidades, recorreu-se ao coeficiente de Pearson.

6.1. Correlações

Debruçando-nos primeiramente sobre a ERSN57, verificou-se que a discrepância Real:Ideal tem uma relação significativa negativa forte com a regulação da satisfação das necessidades [$r=-.810$, $n=271$, $p<0.01$], bem como a discrepância Real:Obrigatório tem uma relação significativa negativa forte [$r=-.833$, $n=271$, $p<0.01$] com a mesma variável.

Relativamente à ERSN21, verificou-se que a discrepância Real:Ideal, se relaciona de forma significativa negativa forte com a regulação da satisfação das necessidades [$r=-.701$, $n=271$, $p<0.01$], assim como a discrepância Real:Obrigatório apresenta uma relação significativa negativa forte [$r=-.715$, $n=271$, $p<0.01$] com a mesma variável.

Por fim, analisando a ERSN-CEA, verifica-se a existência de uma relação significativa negativa forte [$r=-.697$, $n=271$, $p<0.01$] entre a discrepância Real:Ideal e a regulação das necessidades, bem como uma relação significativa negativa forte entre a discrepância Real:Obrigatório e a mesma variável [$r=-.702$, $n=271$, $p<0.01$].

6.2. Regressões

Com o objectivo de analisar a capacidade preditiva das discrepâncias do *Self* relativamente à Regulação da Satisfação das Necessidades e vice-versa foram levadas a cabo regressões lineares múltiplas *standard*.

Poder preditivo das discrepâncias do Eu relativamente à Regulação da Satisfação das Necessidades

Relativamente à ERSN57, verifica-se que as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 69% da variância da regulação da satisfação das necessidades [$r^2=.691$, $F(6, 271)=303.096$, $p<.001$], contribuindo a discrepância Real:Obrigatório de forma específica para esta variância [$\beta=-.859$, $t(271)=-5.708$, $p=.000$].

Relativamente à ERSN21, as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 51% da variância [$r^2=.508$, $F(6, 271)=140.536$, $p<.001$], sendo que a discrepância Real:Obrigatório contribui de forma específica para esta variância [$\beta=-.660$, $t(271)=-3.314$, $p=.001$].

Na ERSN-CEA, as discrepâncias do Eu contribuem para explicar 50% da variância [$r^2=.496$, $F(6, 271)=133.620$, $p<.001$], com ambas as discrepâncias a fazer contributos únicos para a variância.

Quadro 35. Resumo dos contributos de cada discrepância do Self para prever a regulação da satisfação das necessidades

	Real:Ideal		Real:Obrigatório	
	β	t	β	t
ERSN57	.027	.182	-.859**	-5.708
ERSN21	-.057	-.286	-.660**	-3.314
ERSN-CEA	-.301*	-1.940	-.412*	-2.652
	* $p < .05$	** $p < .01$		

Poder preditivo da Regulação da Satisfação das Necessidades relativamente às discrepâncias do Eu

Começando pela ERSN57, analisando a sua capacidade preditiva relativamente à discrepância Eu Real:Eu Ideal, verifica-se que contribui para explicar 66% da variância [$r^2 = .655$, $F(1, 271) = 513.346$, $p < .001$].

Em relação à discrepância Eu Real:Eu Obrigatório, a ERSN contribui para explicar 69% da variância [$r^2 = .692$, $F(1, 271) = 608.345$, $p < .001$].

Analisando agora a ERSN21, verifica-se que esta contribui para explicar 49% da variância relativamente à discrepância Real:Ideal [$r^2 = .490$, $F(1, 271) = 260.424$, $p < .001$]. Em relação à discrepância Real:Obrigatório, a ERSN21 contribuem para explicar 51% da variância [$r^2 = .510$, $F(1, 271) = 281.954$, $p < .001$].

Debruçando-nos, finalmente, sobre a capacidade preditiva da ERSN-CEA sobre as discrepâncias do Eu, verifica-se que esta contribui para explicar 48% da variância relativamente à discrepância Real:Ideal [$r^2 = .484$, $F(1, 271) = 254.499$, $p < .001$]. Relativamente à discrepância Real:Obrigatório, a ERSN-CEA contribui para explicar 49% da variância [$r^2 = .490$, $F(1, 271) = 260.798$, $p < .001$].

7. Discrepâncias simultâneas no Self e nas polaridades de necessidades

7.1. Correlações

Com o objectivo de analisar as relações entre as discrepâncias do *Self* e as discrepâncias nas polaridades de necessidades, recorreu-se ao Coeficiente de Pearson.

7.1.1. ERSN57

Analisando a relação entre as discrepâncias Eu Real:Eu Ideal e as discrepâncias nas polaridades de necessidades, verifica-se uma relação significativa positiva moderada

entre esta discrepância do *Self* e a polaridade Exploração/Tranquilidade [$r=.346$, $n=271$, $p<0.01$], bem como uma relação significativa positiva forte [$r=.512$, $n=271$, $p<0.01$], com a discrepância na polaridade Auto-Estima/Auto-Crítica.

Analisando a relação entre as discrepâncias Eu Real:Eu Obrigatório e as discrepâncias nas polaridades de necessidades, verifica-se a existência de uma relação significativa positiva fraca entre a referida discrepância do Eu e a polaridade Controlo/Cooperação [$r=.218$, $n=271$, $p<0.05$], bem como uma relação significativa positiva moderada [$r=.329$, $n=271$, $p<0.01$] com a polaridade Exploração/Tranquilidade.

Por fim existe uma relação significativa positiva moderada [$r=.456$, $n=271$, $p<0.01$] com discrepância na polaridade Auto-Estima/Auto-Crítica.

Quadro 36. Sumário da relação entre as discrepâncias dos Selves e as discrepâncias das polaridades.

	Eu Real:Eu Ideal	Eu Real:Eu Obrigatório
Prazer/Dor	.194	.193
Proximidade/Diferenciação	-.036	-.093
Produtividade/Lazer	-.041	.011
Controlo/Cooperação	.191	.218*
Exploração/Tranquilidade	.346**	.329**
Coerência/Incoerência	-.111	-.057
Auto-estima/Auto-crítica	.512**	.456**
* $p<.05$ ** $p<.01$		

7.1.2. ERSN-CEA

Analisando a relação entre as discrepâncias Eu Real:Eu Ideal e as discrepâncias nas polaridades de necessidades, verifica-se uma relação significativa positiva fraca entre esta discrepância do *Self* e a polaridade e Prazer/Dor [$r=.265$, $n=271$, $p<0.01$], bem como uma relação significativa positiva fraca [$r=.276$, $n=271$, $p<0.01$] com a discrepância na polaridade Proximidade/Diferenciação. Também com a discrepância na polaridade Produtividade/Lazer se verificou uma relação significativa positiva fraca [$r=.285$, $n=271$, $p<0.01$], o que aconteceu também na relação com as restantes discrepâncias, Controlo/Cooperação [$r=.237$, $n=271$, $p<0.01$], Exploração/Tranquilidade

[$r=.199$, $n=271$, $p<0.01$], Coerência/Incoerência [$r=.281$, $n=271$, $p<0.01$] e Auto-estima/Auto-crítica [$r=.297$, $n=271$, $p<0.01$]

Também na relação entre as discrepâncias Eu Real:Eu Obrigatório e as discrepâncias nas polaridades, se observa, em todas as polaridades, uma relação significativa positiva fraca, como é possível verificar no quadro seguinte.

Quadro 37. Sumário da relação entre as discrepâncias dos Selves e as discrepâncias das polaridades.

	Eu Real:Eu Ideal	Eu Real:Eu Obrigatório
Prazer/Dor	.265**	.296**
Proximidade/Diferenciação	.276**	.283**
Produtividade/Lazer	.285**	.281**
Controlo/Cooperação	.237**	.234**
Exploração/Tranquilidade	.199**	.183**
Coerência/Incoerência	.281**	.276**
Auto-estima/Auto-crítica	.297**	.297**

** $p<.01$

7.2. Regressões

Com o objectivo de apurar o poder preditivo das discrepâncias do Eu simultaneamente com as discrepâncias das polaridades sobre o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, foram levadas a cabo regressões lineares múltiplas *standard*.

7.2.1. ERSN57

Analisando o valor preditivo da discrepância Real:Ideal juntamente com a discrepância das polaridades, podemos verificar na tabela do anexo P, que em conjunto, têm um poder preditivo estatisticamente significativo.

Ainda assim, a variável que mais contribui para explicar a variância, tende a ser a discrepância Real:Ideal ($p=.000$), apenas nalguns casos, que veremos em seguida, ambas as discrepâncias contribuem de forma significativa para a variância.

Ora, as discrepâncias simultâneas Real:Ideal e Auto-Estima/Auto-Crítica, contribuem para explicar 37% do bem-estar [$r^2=.365$, $F(1, 271)=26.606$, $p<.001$], com ambas as discrepâncias a fazerem contributos específicos para a variância. Estas duas

discrepâncias juntas contribuem para explicar também 37% da variância da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM [$r^2=.369$, $F(1, 271)=26.987$, $p<.001$], contribuindo ambas de forma única para explicar esta variância.

Seguidamente analisamos o valor preditivo da discrepância Real:Obrigatório, juntamente com a discrepância das polaridades, e podemos verificar (anexo P) que, em conjunto, têm um poder preditivo estatisticamente significativo. A variável que mais parece contribuir para explicar a variância é a discrepância Real:Obrigatório ($p=.000$), apesar de, nalguns casos, que vemos em seguida, ambas contribuírem de forma significativa.

Podemos verificar que a discrepância simultânea Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica, contribui para explicar 32% da variância do bem-estar [$r^2=.317$, $F(1, 271)=22.783$, $p<.001$], sendo que ambas contribuem de forma única para esta variância. Estas discrepâncias juntas contribuem também para explicar 30% da variância da sintomatologia avaliada pelo BSI [$r^2=.297$, $F(1, 271)=20.889$, $p<.001$], sendo ambas fazem um contributo específico. O mesmo acontece para a sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, com estas discrepâncias a contribuírem para explicar 37% da variância [$r^2=.367$, $F(1, 271)=28.229$, $p<.001$].

Quadro 38. Contributos específicos das discrepâncias para as variáveis dependentes

	Real:Ideal/Auto-Estima:Auto-Crítica						Real:Obrigatório/Auto-Estima:Auto-Crítica					
	R:I			AE:AC			R:O			AE:AC		
	β	t	sig	β	t	sig	β	t	sig	β	t	sig
Bem-estar	-.426	-4.334	.000	-.278	-2.824	.006	-.423	-4.411	.000	.243	2.533	.013
BSI	-	-	-	-	-	-	.444	4.565	.000	.193	1.988	.050
CORE-OM	.470	4.799	.000	.228	2.324	.022	.450	4.878	.000	.264	2.859	.005
R:I- Discrepância Real:Ideal AE:AC- Discrepância Auto-Estima/Auto-Crítica												

7.2.2. ERSN-CEA

Fazendo agora a mesma análise para a ERSN-CEA, começamos por analisar o valor preditivo da discrepância Real:Ideal, juntamente com a discrepância das polaridades. Podemos então verificar que, em conjunto, têm um poder preditivo estatisticamente significativo, sendo que é a discrepância Real:Ideal que tende a fazer o maior contributo para a variância explicada ($p=.000$). Apenas nalguns casos, que analisaremos em seguida, ambas as discrepâncias fazem contributos significativos.

Podemos verificar que a discrepância simultânea Real:Ideal e da polaridade Auto-Estima/Auto-Crítica, que contribui para explicar 27% da variância do Bem-Estar [$r^2=.266$, $F(1, 271)=21.694$, $p<.001$], sendo que ambas fazem contributos específicos para a variância. Também a simultaneidade de discrepâncias Real:Ideal e Coerência/Incoerência contribui para explicar 19% da variância [$r^2=.193$, $F(1, 271)=14.662$, $p<.001$] do bem-estar, sendo que ambas dão um contributo específico para esta variância. Relativamente ao *distress*, a simultaneidade das discrepâncias Real:Ideal e Auto-Estima/Auto-Crítica contribui para explicar 26% da variância [$r^2=.263$, $F(1, 271)=21.296$, $p<.001$], contribuindo as duas de forma específica. Também as discrepâncias simultâneas Real:Ideal e Prazer/Dor, contribuem para explicar 27% da variância do *distress* [$r^2=.274$, $F(1, 271)=19.828$, $p<.001$]. Relativamente à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, as discrepâncias Real:Ideal e Auto-Estima/Auto-Crítica contribuem para explicar 33% da variância [$r^2=.327$, $F(1, 271)=28.749$, $p<.001$], sendo que ambas fazem contributos específicos para esta variância. Além destas, também a discrepância simultânea Real:Ideal e Coerência/Incoerência contribui para explicar 30% da variância [$r^2=.295$, $F(1, 271)=24.817$, $p<.001$], da sintomatologia avaliada pelo CORE-OM, contribuindo as duas de forma específica para esta variância. A discrepância simultânea Real:Ideal e Coerência/Incoerência contribui para explicar 23% da variância da sintomatologia avaliada pelo BSI, [$r^2=.225$, $F(1, 271)=17.589$, $p<.001$]. Assim como a simultaneidade de discrepâncias Real:Ideal e Auto-Estima/Auto-Crítica contribuem para explicar 24% da variância da mesma variável [$r^2=.243$, $F(1, 271)=19.292$, $p<.001$].

Seguidamente analisamos o valor preditivo da discrepância Real:Obrigatório, juntamente com a discrepância das polaridades e podemos verificar que, em conjunto, têm um poder preditivo estatisticamente significativo, sendo que, aquela que tende a dar um maior contributo para a variância explicada, é a discrepância Real:Obrigatório ($p=.000$).

Nos casos seguintes, ambas as discrepâncias fazem contributos específicos para a variância. A discrepância simultânea Real:Obrigatório e Coerência/Incoerência, contribuem para explicar 22% da variância do bem-estar [$r^2=.219$, $F(1, 271)=17.946$, $p<.001$], contribuindo de forma específica, tanto a discrepância Real:Obrigatório, como a Coerência/Incoerência.

Da mesma forma, a simultaneidade de discrepâncias Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica fazem um contributo específico que contribui para explicar 29% da variância do Bem-Estar [$r^2=291$, $F(1, 271)=26.080$, $p<.001$].

Relativamente ao *distress*, as discrepâncias simultâneas Real:Obrigatório e Coerência/Incoerência contribuem para explicar 26% da variância [$r^2=.258$, $F(1, 271)=22.071$, $p<.001$] e ambas contribuem de forma específica para esta variância. De forma semelhante, as discrepâncias Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica contribuem para explicar 27% da variância [$r^2=.274$, $F(1, 271)=23.981$, $p<.001$]

Relativamente à sintomatologia avaliada pelo BSI, as discrepâncias Real:Obrigatório e Coerência/Incoerência contribuem para explicar 29% da variância [$r^2=286$, $F(1, 271)=25.217$, $p<.001$] e as discrepâncias Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica, contribuem para explicar 32% da variância, sendo que em ambos os casos, ambas as variáveis fazem contributos específicos para a variância.

Quanto à sintomatologia avaliada pelo CORE-OM as discrepâncias Real:Obrigatório e Coerência/Incoerência contribuem para explicar 34% da variância [$r^2=338$, $F(1, 271)=31.956$, $p<.001$], enquanto as discrepâncias Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica contribuem para explicar 37% [$r^2=372$, $F(1, 271)=37.107$, $p<.001$], sendo que ambas fazem contributos específicos.

Quadro 39. Contribuições específicas das discrepâncias para as variáveis dependentes

		Bem-Estar			<i>Distress</i>			BSI			CORE-OM		
		β	t	sig	β	t	sig	β	t	sig	β	t	sig
R:I/AC:AE	R:I	-.314	-3.704	.000	.411	4.831	.000	.424	4.913	.000	.439	5.397	.000
	AE:AC	-.335	-3.942	.000	.219	2.574	.011	.172	1.992	.049	.266	3.276	.001
R:I/C:I	R:I	-.328	-.328	-3.576	-	-	-	.373	4.143	.000	.454	5.284	.000
	C:I	-.210	-2.292	.024	-	-	-	.200	2.227	.028	.185	2.150	.034
R:I/P:D	R:I	-	-	-	.420	4.506	.000	-	-	-	-	-	-
	P:D	-	-	-	.206	4.506	.030	-	-	-	-	-	-
R:O/AE:AC	R:O	-.342	-4.261	.000	.436	5.364	.000	.507	6.450	.000	.500	6.606	.000
	AE:AC	-.336	-4.182	.000	.200	2.457	.015	.156	1.981	.050	.238	3.151	.002
R:O/C:I	R:O	-.349	-4.012	.000	.409	4.824	.000	.442	5.314	.000	.482	6.018	.000
	C:I	-.223	-2.565	.012	.200	2.363	.020	.192	2.305	.023	.204	2.544	.012
R:I- Discrepância Real:Ideal					R:O- Discrepância Real:Obrigatório			AC:AE-			Discrepância		
Auto-Estima/Auto-Crítica					C:I- Discrepância Coerência:Icoerência								

Discussão e conclusão

Inicialmente analisaram-se as relações entre os *Selves* e o bem-estar e *distress* psicológicos e a sintomatologia. Verificou-se que, na ERSN57, quanto mais elevado o Eu Ideal, mais elevado é o bem-estar psicológico, pelo que não é de estranhar que a sintomatologia diminua e que não se verifique relação com o *distress* psicológico. Por seu lado verifica-se que, quando o Eu Obrigatório aumenta, a sintomatologia tende a diminuir.

A mesma análise na ERSN21 obteve resultados semelhantes aos anteriores, enquanto na ERSN-CEA, quando o valor do Eu Ideal aumenta, o bem-estar psicológico tende também a aumentar.

Ainda assim, para os três instrumentos, verifica-se que é o Eu Real que mais se relaciona com o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, pelo que a Hipótese 1 foi corroborada.

É importante referir que todas as correlações vão no sentido esperado, ou seja, quando os valores do Eu Real, o Eu Ideal e do Eu Obrigatório aumentam, o bem-estar psicológico tende a aumentar, enquanto o *distress* psicológico e a sintomatologia tendem a diminuir.

Debruçando-nos sobre a análise do poder preditivo dos diferentes *Selves* relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos e sintomatologia, verificou-se que, para os três instrumentos, o Eu Real contribui para predizer tanto o bem-estar psicológico como o *distress* psicológico e a sintomatologia, contribuindo para predizer mais da variância de cada um do que os outros *Selves*. O Eu Ideal contribui para predizer o bem-estar psicológico e a sintomatologia enquanto o Eu Obrigatório apenas contribui para predizer a sintomatologia.

O facto de o Eu Real contribuir para predizer e se relacionar com todas as variáveis não é surpreendente, pois vai no sentido do que tem vindo a ser encontrado nos estudos sobre regulação da satisfação das necessidades no âmbito do MCP (Vasco & Conde, 2012; Vasco & Sol, 2012; Vasco & Romão, 2013; Vasco & Silva, 2013; Vasco & Vargues-Conceição, 2013) e é indicativo de que as escalas estão efectivamente a avaliar a forma como o individuo acredita que regula a satisfação das suas necessidades.

Por outro lado, o facto de o Eu Ideal contribuir para predizer e se relacionar com o bem-estar, poderá ficar a dever-se ao facto de estar a avaliar desejos e aspirações, que

constituem “necessidades de crescimento” (Shah & Higgings, 1997, como citado por Boldero e Francis, 2000).

O facto de, tanto o Eu Ideal, como o Eu Obrigatório contribuírem para predizer a sintomatologia poderá ficar a dever-se ao facto de se relacionarem com a ausência de consequências positivas e com a presença de consequências negativas, respectivamente (Higgings, 1987; Higgings, 1999).

Assim, a Hipótese 2 foi corroborada.

Estes resultados poderão ainda indicar que os domínios do Eu, individualmente, não são tão informativos como as discrepâncias entre eles, que, segundo a literatura, se relacionam com o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia.

Ora, tendo esta possibilidade em mente, analisaram-se seguidamente as discrepâncias entre os domínios do *Self*. Debruçando-nos primeiramente sobre as relações entre estas e o bem-estar psicológico, o *distress* psicológico e a sintomatologia, quando avaliadas pela ERSN57, verifica-se que, quanto maiores a discrepâncias do *Self*, menores os níveis de bem-estar psicológico e mais elevados os níveis de *distress* psicológico e sintomatologia. Quando as discrepâncias são avaliadas pela ERSN21 e pela ERSN-CEA, verifica-se o mesmo efeito. Estes resultados corroboram a Hipótese 3 e vão ao encontro de estudos anteriores, como o de Linch e colaboradores (2009, como citado por Metin, 2011) que encontraram correlações negativas entre discrepâncias do *Self* e o bem-estar e o de Tangney e colaboradores (1998), que encontraram relações entre as discrepâncias e o *distress* emocional.

Numa outra análise, debruçamo-nos sobre o poder preditivo das discrepâncias do *Self* relativamente ao bem-estar e *distress* psicológicos e à sintomatologia. Constatou-se que todas as discrepâncias, avaliadas pelos três instrumentos, contribuem para predizer o bem-estar psicológico, o *distress* psicológico e a sintomatologia, corroborando a hipótese 4 e indo ao encontro da Teoria das Discrepâncias de Higgings (1987), bem como dos estudos subsequentes (e.g. Tangney et al., 1998).

Ora, tendo em conta os dados anteriores, é possível afirmar que os domínios do *Self*, avaliados isoladamente, parecem não ser tão informativos dos níveis de bem-estar, *distress* e sintomatologia dos indivíduos como as discrepâncias entre domínios do *Self*.

Finda esta análise prosseguiu-se para uma análise mais aprofundada sobre a relação das discrepâncias entre domínios do *Self* e a sintomatologia.

Ora, a análise das relações entre as discrepâncias do *Self* e as subescalas dos instrumentos que avaliam sintomatologia revelaram que, tanto a discrepâncias

Real:Ideal, como Real:Obrigatório, nos três instrumentos, apresentam correlações significativas com todas as subescalas de sintomatologia (com exceção da subescala Sintomas Físicos) o que, apesar de não corroborar a Hipótese 5, está de acordo com os resultados de Tangney e colaboradores (1998) que não encontraram as relações diferenciais que Higgings (1987) postula na sua teoria, mas sim uma relação entre as várias discrepâncias do *Self* e *distress* emocional (vergonha, culpa, ansiedade, depressão, etc.). A subescala Sintomas Físicos (CORE-OM), contrariamente às restantes, não se relaciona com as discrepâncias avaliadas pela ERSN21 e ERSN-CEA, assim como foi a subescala que registou relações mais fracas com as discrepâncias avaliadas pela ERSN57, o que poderá ficar a dever-se ao facto de avaliar uma componente fisiológica, o que pode toldar a relevância dos processos psicológicos.

De seguida, ao analisar a capacidade preditiva entre das discrepâncias do *Self* relativamente ao bem-estar psicológico, *distress* psicológico e sintomatologia, apesar de a Hipótese 6 não ser totalmente corroborada, encontram-se algumas relações diferenciais, nomeadamente na subescala Depressão, para a qual, como esperado, a discrepância Real:Ideal faz um contributo único, tanto na ERSN7, como na ERSN-CEA. A mesma discrepância contribui de forma única para predizer também a Sensibilidade Interpessoal (tanto na ERSN57, como na ERSN-CEA), o que pode ficar a dever-se ao facto de esta dimensão se centrar nos “sentimentos de inadequação pessoal, inferioridade, particularmente na comparação com outras pessoas” (Canavarro, 2007), que coincide com a experiência de vergonha tal como conceptualizada por Lewis (1971, como citado por Tangney et. al, 1998), como sendo uma experiência do *Self* ficar aquém dos *standards* pelos quais é comparado, o que é acompanhado por uma sensação de pequenez e de exposição perante os outros, que leva ao desejo de se esconder. Atendendo a esta conceptualização da vergonha, ao contrário do que era postulado por Higgins (1987), Tangney e colaboradores (1998) consideram que a vergonha não é apenas fruto de discrepâncias Real/próprio:Ideal/Outros, mas pode ser predita por todos os tipos de discrepâncias.

Além disso, são características desta subescala, a timidez, o desconforto e a auto-depreciação, sendo esta última coincidente com sentimentos de melancolia típicos da discrepância Real:Ideal, tal como postula Higgings (1987).

Por fim, ao contrário do esperado, a discrepância Real:Ideal contribui de forma única para predizer a subescala Ansiedade (apenas na ERSN57), que engloba “indicadores gerais tais como nervosismo e tensão”, bem como “sintomas de ansiedade

generalizada e ataques de pânico” (Canavarro, 1995). Ora, tendo isto em conta, e mesmo após uma análise qualitativa dos itens, seria de esperar que, tal como hipotetizado, fosse a discrepância Real:Obrigatório a predizer esta subescala. No entanto, a relação diferencial postulada pela Teoria das Discrepâncias (Higgings, 1987), é consistentemente encontrada em indivíduos que preenchem os critérios para Depressão ou Ansiedade (Higgins, 1999), o que é igualmente sugerido por Tangney e colaboradores (1998), que afirmam que estas relações diferenciais são encontradas quando os indivíduos apresentam discrepâncias do *Self* extremas, ou ansiedade e depressão extremas, ao que acresce o facto de a magnitude das discrepâncias serem superiores nestes indivíduos (Scott & O’Hara, 1993; Strauman, 1990). Este não parece ser, no entanto, o caso da amostra deste estudo, onde a população “não perturbada” (n=193), é muito superior à população “perturbada” (n=78), considerando o ponto de corte do BSI. Além disso, e considerando que apenas 12% da população já teve ou tem acompanhamento psicológico, a maioria da população considerada “perturbada”, provavelmente não se enquadra na depressão e ansiedade extremas. Posto isto, seria interessante levar a cabo um estudo com população que preencha estes critérios, de modo a averiguar se se encontram então estas relações diferenciais.

Prosseguindo a análise, verificou-se que, quando avaliada pela ERSN-CEA, apesar de não fazer um contributo único, é a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para a variância explicada da subescala Ansiedade, o que pode ficar a dever-se ao facto de os itens desta escala serem cenários que se pretendem emocionalmente activadores, pois segundo Higgings (1999), para influenciarem as emoções, as discrepâncias precisam, não só de estar disponíveis, mas de estarem activadas, sendo que esta activação depende da sua aplicabilidade e relevância num contexto. Deste modo seria importante, noutros estudos continuar a investigar as discrepâncias do *Self* utilizando a ERSN-CEA.

Relativamente às restantes subescalas, é a discrepância Real:Obrigatório, avaliada pela ERSN57, que mais contribui para a variância explicada, no entanto, sem fazer contributos únicos. Por outro lado e talvez pelo motivo apontado acima, na ERSN-CEA, esta discrepância contribui de forma única para a variância de subescala que veremos em seguida. Uma delas é a subescala Psicoticismo, o que pode ficar a dever-se ao facto de, no BSI, esta subescala incluir um item sobre a ideia de que o individuo deve ser castigado, o que, teoricamente, se relaciona com esta discrepância do *Self*, cujo estado motivacional subjacente é a presença de resultados negativos, como castigos. Além

disso Strauman e Higgings (1987, tal como citado por Higgings, 1987), nos seus estudos, encontram relações entre crenças do indivíduo de que irá ser castigado e a discrepância entre estes domínios do *Self*. Outra das subescalas é a Hostilidade, o que pode dever-se ao facto de incluir “pensamento, emoções e comportamentos característicos (...) da cólera” (Canavarro, 2007), como sentir-se irritado e querer partir coisas ou injuriar alguém, o que é concordante com Higgings, Klein e Strauman (1985, como citado por Higgings, 1987), que encontram relações entre a discrepância Real:Obrigatório e sintomas ansiosos, bem como correlações negativas entre esta discrepância e a ansiedade face à transgressão de regras. Também a variância da dimensão Ideação Paranoide é predita pela discrepância Eu Real:Eu Obrigatório, o que vai ao encontro do que Higgings (1987) reporta, relações entre esta discrepância e sintomas paranoides.

Por fim, esta discrepância contribui de forma única para predizer a dimensão Ansiedade Fóbica, que diz respeito a “manifestações do comportamento fóbico mais disruptivas”, reportando-se a medo persistente em relação a uma pessoa, local ou situação (Canavarro, 1995). Isto está de acordo com a literatura (Strauman & Higgings, 1987, como citado por Higgings, 1987), segundo a qual esta discrepância é pautada pelo medo (medo de viajar de transportes públicos, de sair de casa sozinho). Relativamente às subescalas da dimensão Queixas e Sintomas do CORE-OM, verifica-se, concordantemente com a teoria, que a discrepância Real:Ideal é a que mais contribui, no caso da ERSN-CEA, e a que contribui de forma única, no caso da ERSN57 para predizer a subescala Depressão.

Já relativamente à Ansiedade, é também a discrepância Real:Ideal que mais contribui para a predizer (tanto na ERSN57 como na ERSN-CEA), o que é contrário à Teoria das Discrepância de Higgings (1987), mas pode ficar a dever-se ao facto de alguns itens dizerem respeito a não conseguir fazer coisas importantes, o que pode estar relacionado com algumas das características que Strauman e Higgings (1987, como citado por Higgings, 1987) verificaram que se relacionam com as discrepâncias Real:Ideal, nomeadamente a sensação do indivíduo de que está a fazer mau uso das suas capacidades e a incerteza de ser capaz de alcançar os seus objectivos.

Relativamente à subescala Trauma, verifica-se que, quando avaliada pela ERSN57, é a discrepância Real:Ideal que mais permite predizer a sua variância, enquanto ao ser avaliada pela ERSN-CEA, é a discrepância Real:Obrigatório que mais

permite predizê-la, o que pode ficar a dever-se ao tipo de trauma em questão, pelo que esta questão necessita de ser investigada.

Como se pode notar, apenas nos debruçamos aqui sobre os contributos das discrepâncias avaliadas pela ERSN57 e pela ERSN-CEA para predizer a sintomatologia. Isto porque, relativamente à ERSN21, pensamos que o mais importante é notar que, invariavelmente, é a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório que mais contribui para predizer as variáveis em questão. O facto de não se encontrarem relações diferenciais entre as subescalas e as discrepâncias pode ficar a dever-se à construção do instrumento em questão e à acção dos factores moderadores das discrepâncias, quando avaliadas por este instrumento.

Ora, um dos factores moderadores para a discrepância Real:Ideal é a relevância do contexto, ou seja, percebem-se discrepâncias maiores entre Real e Ideal quando o contexto é relevante. No entanto, este factor que não tem qualquer influência na magnitude das discrepâncias Real:Obrigatório, que é influenciado, sim, pela importância atribuída ao guia do *Self* (Higgins, 1999; Boldero & Francis, 2000).

Tendo isto em consideração e não esquecendo que, segundo Shah & Higgins (1997, tal como citado por Boldero & Francis, 2000), não estar à altura dos deveres e obrigações (eu obrigatório) compromete o conforto e a segurança do indivíduo, é possível hipotetizar que o facto de, neste instrumento, se incluírem os dois polos de necessidades no mesmo item, não permite diferenciar a importância de que se reveste a regulação da satisfação de cada necessidade para o sujeito, o que poderá estar a salientar a importância do Eu Obrigatório, fazendo com que a discrepância Real:Obrigatório se relacione mais e permita predizer a sintomatologia.

É importante mais uma vez realçar a importância da relevância do contexto para a discrepância Real:Ideal, pois, não tendo o contexto de resposta sido controlado, o cenário em si poderá funcionar como tal, pois é pedido ao indivíduo que se imagine no contexto do cenário e, segundo Higgins (1989), as discrepâncias do *Self* relacionam-se diferencialmente com a sintomatologia quando os sujeitos imaginam que lhes acontece algo negativo.

Relativamente à comparação de grupos, ao analisar as diferenças nas discrepâncias na população “perturbada” e “não perturbada”, verificou-se que, para todos os instrumentos, os indivíduos “perturbados” apresentam mais discrepâncias, tanto ao nível do Eu Real:Eu Ideal, como do Eu Real:Eu Obrigatório, do que os indivíduos “não perturbados”, o que corrobora a hipótese 7 e vai no sentido dos dados

encontrados por Scott & O'Hara, (1993) sobre a magnitude das discrepâncias serem superiores em indivíduos perturbados.

Relativamente à análise de variâncias, verificou-se que, na ERSN57, o grupo que apresentou maior bem-estar psicológico foi o grupo 1 (R:I- R:O-), enquanto o grupo 4 (R:I+ R:O+) apresentou maiores níveis de *distress* psicológico e de sintomatologia, verificando-se as diferenças mais significativas entre estes dois grupos. Estes resultados vão ao encontro do esperado e são consonantes com a Teoria de Higgings (1987), que postula que, quanto mais elevadas forem as discrepâncias, maior a presença de afecto negativo. Ao fazer a mesma análise para a ERSN21, verifica-se que o grupo 2 (R:I- R:O+) foi o que apresentou maiores níveis de bem-estar psicológico, enquanto o grupo 4 (R:I+ R:O+) foi o que apresentou maiores níveis de *distress* psicológico e de sintomatologia, verificando-se diferenças significativas entre os grupos 1 (R:I- R:O-) e 4 (R:I+ R:O+). O facto de o grupo 2 apresentar maiores níveis de bem-estar é inesperado, uma vez que é da redução destas discrepâncias que depende a sobrevivência (Shah & Higgings, 1997 tal como citado por Boldero & Francis, 2000). Este resultado pode ficar a dever-se ao reduzido número de indivíduos que constituía os grupos 2 e 3, pelo que esta questão carece investigação.

Em relação à ERSN-CEA, verifica-se que foi o grupo 3 (R:I+ R:O-) que apresentou maiores níveis de bem-estar psicológico, enquanto o grupo 4 (R:I+ R:O+) apresentou maiores níveis de *distress* psicológico e sintomatologia. As diferenças mais significativas registaram-se entre os grupos 1 (R:I- R:O-) e 4 (R:I+ R:O+), pelo que a hipótese 12 não foi corroborada. O facto de o grupo 3 apresentar maiores níveis de bem-estar psicológico não está de acordo com o esperado, pelo que poderá ficar a dever-se ao reduzido número de indivíduos que compõe os grupo 2 e 3. No entanto, este resultado é razoável no sentido em que é imprescindível que as discrepâncias Real:Obrigatório sejam reduzidas, caso contrário poderão colocar em risco a segurança do sujeito, ao contrário da discrepâncias Real:Ideal, que dizem respeito a necessidades de crescimento (Shah & Higgings, 1997, tal como citado por Boldero & Francis, 2000).

De qualquer forma é importante salientar que, em todos os instrumentos, foram os grupos 1 e 4 que registaram diferenças mais significativas entre si. A Hipótese 8 foi assim parcialmente corroborada.

Também a Hipótese 9 foi apenas parcialmente corroborada, pois, ao dividir a população em “perturbados” e “não perturbados”, na ERSN57 verifica-se que em ambas as populações, o grupo 1 (R:I- R:O-) apresentam maiores níveis de bem-estar

psicológico, enquanto o grupo 4 (R:I+ R:O+) apresenta maiores níveis de *distress* psicológico e sintomatologia, sendo entre estes grupos que se verificam as diferenças mais significativas. Os mesmos resultados encontram-se para a ERSN21 quanto à população “perturbada”, sendo que na população “não perturbada” não se verificam diferenças significativas entre grupos. Por fim, na ERSN-CEA, não se encontram diferenças significativas entre grupos para nenhuma das populações. A ausência de resultados significativos pode ficar a dever-se ao facto de o número de sujeitos “perturbados” ser bastante inferior ao número de sujeitos “não perturbados”.

Relativamente às correlações entre as discrepâncias do Eu e a regulação da satisfação das necessidades, corroborando a hipótese 10, verifica-se que, quanto mais elevadas forem as discrepâncias do *Self*, menor será a regulação da satisfação das necessidades. Isto vai ao encontro do postulado pelo MCP (Vasco, 2009a, 2009b), bem como aos resultados encontrados por Rodrigues & Vasco (2010) e Conde (2012), que encontraram correlações significativas entre a necessidade de Incoerência postulada pelo MCP, que engloba a coerência entre Eu real e Eu ideal, com as restantes necessidades postuladas pelo modelo. Além disso é também consistente com o postulado por Grawe (2006), de que a Coerência (consistência) está subjacente à satisfação das necessidades psicológicas.

No que respeita ao poder preditivo das discrepâncias do Eu relativamente à regulação da satisfação das necessidades, verifica-se que, em todos os instrumentos, ambas as discrepâncias do Eu permitem prever a regulação da satisfação das necessidades, no entanto é a discrepância Real:Obrigatório que mais contribui para a prever. No entanto, no que toca à ERSN-CEA, ambas as discrepâncias fazem contributos únicos para prever a regulação da satisfação das necessidades.

Analisando depois o poder preditivo da regulação da satisfação das necessidades relativamente às discrepâncias do *Self*, é possível verificar que, tanto quando avaliadas pela ERSN57, ERSN-CEA ou ERSN21, a regulação da satisfação das necessidades permite prever a variância das discrepâncias, tanto Eu Real:Eu Ideal, como Eu Real:Eu Obrigatório.

Tendo em conta que a coerência tanto é conceptualizada como uma necessidade (Vasco, 2009; Rodrigues & Vasco, 2010; Grawe, 2006), como enquanto uma condição para a satisfação das necessidades psicológicas, não é de espantar que, tanto as discrepâncias do *Self* permitam prever a regulação da satisfação das necessidades, como a regulação da satisfação das necessidades permita prever as discrepâncias do

Self. Por outro lado, se tivermos em consideração que o Eu Obrigatório diz respeito a deveres e obrigações que podem comprometer o conforto e a segurança do indivíduo, sendo essenciais à sobrevivência (Shah & Higgings, 1997 tal como citado por Boldero & Francis, 2000), torna-se compreensível que seja a discrepância Real:Obrigatório que mais contribua para predizer a regulação da satisfação das necessidades, que são consideradas básicas. Assim, a hipótese 11 foi corroborada.

No que toca às relações entre discrepâncias do Eu e discrepâncias das polaridades, verificou-se que, quando a discrepância Eu Real:Eu Ideal aumenta, aumentam também as discrepâncias Exploração/Tranquilidade e Auto-Estima/Auto-Crítica. Quando a discrepância Eu Real:Eu Obrigatório aumenta, aumentam também as discrepâncias Exploração/Tranquilidade, Auto-Estima/Auto-Crítica e Controlo/Cooperação. Isto poderá ficar a dever-se ao facto de, segundo resultados encontrados por Higgings (1987), ambas as discrepâncias se relacionarem com sentimentos de culpa e, portanto, com a auto-crítica, bem como ao facto de as discrepâncias levarem sempre o indivíduo a movimentar-se no sentido de aproximar o seu auto-conceito do guia do *Self* relevante (Higgings, 1987, Grawe, 2006), o que poderá exigir um esforço de exploração, uma vez que o indivíduo não está satisfeito com aquilo que acredita ser. Por fim, a relação da discrepância Eu Real:Eu Obrigatório com a discrepâncias Controlo/Cooperação, pode ficar a dever-se a uma possível falta de controlo percebida pois os sujeitos antecipam a presença de resultados negativos. A mesma análise, desta vez para a ERSN-CEA, revelou que, ao se verificarem níveis elevados, tanto na discrepância Eu Real:Eu Ideal, como na discrepância Eu Real:Eu Obrigatório, aumentam também as discrepâncias de todas as polaridades o que, mais uma vez, pode ficar a dever-se ao facto de esta escala ser composta por cenários que se querem emocionalmente activadores e que, dando um contexto aos indivíduos, podem, eventualmente, mais facilmente activar as discrepâncias. A Hipótese 12 foi assim parcialmente corroborada.

Analisando o poder preditivo das discrepâncias simultâneas do *Self* e das polaridades sobre o bem-estar psicológico, *distress* psicológico e sintomatologia, verifica-se que, na ERSN57, é a simultaneidade entre Real:Ideal, bem como Real:Obrigatório e Auto-Estima/Auto-Crítica que melhor predizem o bem-estar psicológico e a sintomatologia. Este resultado não é surpreendente, pois tanto nos resultados deste estudo, como nos resultados de Higgings (1987), ambas as discrepâncias do *Self* se relacionam com a auto-crítica ou auto-depreciação.

A mesma análise, desta vez para a ERSN-CEA, revela que a simultaneidade Real:Ideal e Auto-Estima/Auto-Crítica permite predizer tanto o bem-estar e *distress* psicológicos, como a sintomatologia, assim como a simultaneidade Real:Ideal e Coerência/Incoerência permitem predizer o bem-estar psicológico e a sintomatologia, enquanto a simultaneidade Real:Ideal e Prazer/Dor permite predizer o *distress* psicológico. O facto de as polaridades que mais contribuem para predizer o bem-estar, o *distress* e a sintomatologia, juntamente com as discrepâncias do *Self*, serem maioritariamente a Auto-Estima/Auto-Crítica e a Coerência do *Self*/Incoerência do *Self* está de acordo com Faria e Vasco (2011), quando concluem que é a desregulação destas polaridades que mais contribui para a perturbação.

Mais uma vez, as diferenças entre instrumentos poderão ficar a dever-se à activação conseguida através dos cenários, que proporcionam um contexto ao sujeito que poderá tornar as discrepâncias mais acessíveis. A Hipótese 13 foi igualmente parcialmente corroborada.

Apesar de nem todas as Hipóteses terem sido corroboradas, este estudo permite realçar a importância das discrepâncias do *Self* para o bem-estar psicológico, *distress* psicológico e sintomatologia. Mais concretamente permite concluir que as discrepâncias são mais elevadas nos sujeitos “perturbados” do que nos “não perturbados” e que, em ambas as populações, maiores magnitudes de discrepâncias relacionam-se com menor bem-estar psicológico e maior *distress* psicológico e sintomatologia.

Além disso permite demonstrar que as discrepâncias se relacionam de forma cíclica com a regulação da satisfação das necessidades, isto é, tanto as discrepâncias permitem predizer a regulação da satisfação das necessidades, como esta permite predizer as discrepâncias do *Self*. Mais do que isso, encontram-se relações entre as discrepâncias do *Self* e discrepâncias nas polaridades de necessidades dialécticas postuladas pelo MCP, sendo que a ocorrência simultânea de discrepâncias entre domínios do *Self* e entre necessidades da mesma polaridade, permitem predizer o bem-estar e *distress* psicológicos, bem como a sintomatologia.

Ainda assim o estudo apresenta algumas limitações, a primeira prende-se com a dimensão desproporcional no que toca ao género, com 75,6% sujeitos do sexo feminino, o que dificulta a generalização dos resultados. Também ainda no que concerne à amostra, o número de sujeitos “perturbados” é muito inferior ao número de sujeitos “não perturbados”. Seria interessante, em estudos futuros, escolher uma população que

preencha os critérios para Depressão e para Ansiedade, de forma a encontrar as relações diferenciais entre as discrepâncias e as emoções correspondentes, tal como postulado por Higgings (1987). Outra limitação prende-se com o facto de terem sido usados, por motivos de ordem prática, instrumentos de auto-relato que não possuem escalas de validade, pelo que é impossível controlar o *faking good* e o *faking bad*. De qualquer forma, sendo a resposta totalmente voluntária e anónima, pelo que não parece haver motivos para estes efeitos se fazerem sentir. Também o facto de os dados terem sido recolhidos numa plataforma *on-line* não permitiu controlar as respostas dadas ao acaso. Acresce ainda o facto de, na plataforma, estarem alojados seis questionários, todos eles extensos, três dos quais tinham três versões de resposta (Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório). Deste modo torna-se uma aplicação demasiado pesada, aumentando a probabilidade da resposta ao acaso. Esta é uma questão particularmente relevante no estudo das discrepâncias do *Self*, pois, segundo Higgings (1987, 1999), os questionários respondidos anteriormente podem influenciar a acessibilidade das discrepâncias, sendo que em estudos futuros seria importante ter isto em consideração, escolhendo apenas um instrumento que avalie os *Selves* e que esse seja o primeiro instrumento a ser apresentado.

Finalmente, apesar de ser prematuro eleger uma de entre as três ERSN usadas, é importante tecer algumas considerações sobre utilidade de cada uma para estudos futuros. Assim, tendo em conta os resultados obtidos, consideramos que a ERSN21 é a que apresenta mais limitações, uma vez que acaba sempre por salientar a importância do Eu Obrigatório, acabando por não ser tão informativa quanto as outras, relativamente à discrepâncias Real:Ideal. Além disso, o facto de aglomerar as duas necessidades de uma polaridade num único item, não permite analisar dados que se revelaram relevantes e promissores como as discrepâncias simultâneas entre *Selves* e necessidades da mesma polaridade. A ERSN57, por seu turno, é já uma escala mais estudada e robusta, pelo que permitiu fazer análises e obter resultados importantes. Ainda assim, é nossa convicção que a ERSN-CEA deveria continuar a ser estudada. Isto porque, o facto de providenciar cenários ao sujeito, no qual este se deve imaginar, poderá estar a controlar a influência do contexto, que deve ser relevante, para que as discrepâncias fiquem mais acessíveis. Deste modo, seria importante construir mais cenários para cada necessidade, pois apenas um cenário parece-nos insuficiente, e ter em consideração que as discrepâncias ficam mais acessíveis quando o indivíduo imagina que lhe acontece algo negativo.

A continuação dos estudos sobre as discrepâncias do *Self* em relação às suas necessidades assume um papel fundamental para a psicoterapia, pois, tal como Mascarenhas e Vasco (2008) verificaram no seu estudo, é da percepção de discrepâncias entre aquilo que o sujeito é e aquilo que gostaria de ser, que surge o desconforto e a motivação para a mudança, sendo essencial num processo psicoterapêutico, segundo o modelo das 7 fases, aumentar a consciência das contradições do sujeito, das quais o próprio muitas vezes ainda não se apercebeu, assim como das características, regras e conflitos do *Self*.

Referências

- Bentall, R. P., Kinderman, P. & Manson, K. (2005). Self-discrepancies in bipolar disorder: Comparison of manic, depressed, remitted and normal participants. *British Journal of Clinical Psychology*, 44(4), 457-473. doi: 10.1348/014466505X29189
- Bernardo, F., & Vasco, A. B. (2011). Necessidades psicológicas de proximidade e autonomia: Relação com bem-estar e mal-estar psicológicos (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4998>
- Blatt, S. J. (2008). Polarities of experience: Relatedness and self-definition in personality development, psychopathology, and the therapeutic process. Washington, DC, US: American Psychological Association.
- Boldero, J. & Francis, J. (2000). The relation between self-discrepancies and emotion: The moderating roles of self-guide importance, location relevance, and social selfdomain centrality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 78(1), 38-52. doi: : 10.1037//0022-3514.78.1.38
- Brandão, A. & Vasco, A. B. (2005). Discrepâncias do Eu: Diferenças entre as populações não-clínica e clínica. *Psychologica*, 40, 109-129.
- Cadilha, N., & Vasco, A. B. (2010). Regulação da satisfação das necessidades de prazer e dor: Relações com o bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/2690>
- Canavarro, M. C. (2007). Inventário de Sintomas Psicopatológicos (BSI): Uma revisão crítica dos estudos realizados em Portugal. In M. R. Simões, C. Machado, M. M. Gonçalves, & L. S. Almeida (Eds.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (vol. III) (pp. 305-330. cidade: Quarteto.
- Cooley, C. H. (1964). *Human nature and the social order*. New York: Schocken Books. (Original work published 1902)
- Conde, E. & Vasco, A. B. (2012). Dialéctica de Polaridades de Regulação da Satisfação de Necessidades Psicológicas: Relações com o Bem-estar e Distress Psicológicos (Dissertação de Mestrado).

- Conceição, N. & Vasco, A. B. (2005). Olhar para as necessidades do self como um boi para um palácio: Perplexidades e fascínio. *Psychologica*, 40, 55-73.
- Cornette, M. M., Strauman, T. J., Abramson, L. Y. & Busch, A. M. (2009). Self-discrepancy and suicidal ideation. *Cognition & Emotion*, 23 (3), 504-527. doi: 10.1080/02699930802012005
- Costanza, R., Fisher, B., Ali, S., Beer, C., Bond, L., Boumans, R., Danigelis, N. L., Dickinson, J., Elliott, C., Farley, J., Gayer, D. E., MacDonald Glenn, L., Hudspeth, T., Mahoney, D., Mc-Cahill, L., McIntosh, B., Reed, B., Rizvi, S. A. T., Rizzo, D. M., Simpatico, T., & Snapp, R., (2007). Quality of life: An approach integrating opportunities, human needs, and subjective well-Being. *Ecological Economics*, 61, 267–276. doi:10.1016/j.ecolecon.2006.02.023
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11 (4) 227-268.
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: an introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9 (1), 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1
- Derogatis, L. R. (1982/1993). BSI: Brief Symptom Inventory (3rd ed.). Minneapolis: National Computers Systems.
- Duarte-Silva, M. E., & Novo, R. F. (2002). Inventário de Saúde Mental: Versão portuguesa do MHI. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação (Documento não publicado).
- Epstein, S. (1993). Emotion and self-theory. In M. Lewis, & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions*. Guilford: New York.
- Faria, J., & Vasco, A. B. (2011). *Needs necessarily needed: A guide for clinical decision-making*. Comunicação apresentada na 27.^a Conferência da *Society for the Exploration of Psychotherapy Integration: Crossing the divide: SEPI's unique place in bridging the science-practice gap*, Washington, DC, EUA.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.

- Fonseca, T., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de controlo/cedência: Relação com bem-estar e distress psicológicos (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4868>
- Grawe, K. (2006). Neuropsychotherapy: how the neurosciences inform effective psychotherapy. Hove: Routledge
- Greenberg, L. S. (2002). Emotion-focused therapy: coaching clients to work through their feelings. Washington: American Psychological Association.
- Guerreiro, D., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de auto-estima/autocrítica: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4960>
- Hardin, E. E., Weigold, I. K., Robitschek, C. & Nixon, A. E. (2007). Self-Discrepancy and Distress: The Role of Personal Growth Initiative. *Journal of Counseling Psychology*, 54 (1), 86-92. doi: 10.1037/0022-0167.54.1.86
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 94, 319-340.
- Higgins, E. T. (1999). When do self-discrepancies have specific relations to emotions? The second-generation question of Tangney, Niedenthal, Covert, and Barlow (1998). *Journal of Personality and Social Psychology*, 77(6), 1313-1317.
- Hong, R., Triyono, W. & Ong, P. (2013). When Being Discrepant from One's Ideal or Ought Selves Hurt: The Moderating Role of Neuroticism. *European Journal of Personality*, 27, 2013. doi: 10.1002
- Keyes, C. L. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140. Retirado de <http://www.jstor.org/stable/2787065>
- Keyes, C. L. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Research*, 43(2), 207-222. Retirado de <http://www.jstor.org/stable/3090197>
- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(3), 539-548. doi: 10.1037/0022-006X.73.3.539

- Kinderman, P. & Bentall, R. P. (1996). Self-discrepancies and persecutory delusions: Evidence for a model of paranoid ideation. *Journal of Abnormal Psychology*, 105, 106-113.
- Linville, P. (1987). Self-Complexity as a Cognitive Buffer Against Stress-Related Illness and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 663-676.
- Lynch, M. F., La Guardia, J. G., & Ryan, R. M., (2009). On being yourself in different cultures: Ideal and actual self-concept, autonomy support, and well-being in China, Russia, and the United states. *The Journal of Positive Psychology*, 4, 290-304. doi: 10.1080/17439760902933765
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible selves. *American Psychologist*, 41(9), 954–969.
- Maroco, J. (2007). *Análise estatística com utilização do SPSS* (3.^a ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50, 370-396.
- McConnell, A., Renaud, J., Dean, K., Green, S., Lamoreux, M., Hall, C., & Rydell, R. (2005). Whose self is it anyway? Self-aspect control moderates the relation between self-complexity and well-being. *Journal of Experimental Social Psychology*, 41, 1-18. doi: 10.1016/j.jesp.2004.02.004
- Metin, I. (2011). Self and Well-Being. *International Journal of Business and Social Science*, 2,302-305.
- Milyavskaya, M. & Koestner, R. (2011). Psychological needs, motivation, and well-being: A test of self-determination theory across multiple domains. *Journal of Personality and Individual Differences*, 50, 387-391. doi: 10.1016/j.paid.2010.10.2009
- Murray, H. A.(1938/2008). *Explorations in personality* (70th anniversary ed.). New York: Oxford University Press.
- Novo, R. F. (2005). Bem-estar e psicologia: Conceitos e propostas de avaliação. *RIDEP*, 20(2), 183-203
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS for windows* (3rded.). Berkshire: Open University Press

- Parker, A. G., Boldero, J. M. & Bell, R. C. (2006). Borderline personality disorder features: The role of self-discrepancies and self-complexity. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 79 (3), 309-321. doi: 10.1348/147608305X70072
- Pinto, M., & Vasco, A. B. (2008). *Motivação e Consciência do Self: Impacto na Duração do Processo Psicoterapêutico* (Dissertação de Mestrado).
- Renaud, J. M., & McConnell, A. R. (2007). Wanting to be better but thinking you can't: Implicit theories of personality moderate the impact of self-discrepancies on self-esteem. *Self and Identity*, 6(1), 41-50. doi: 10.1080/1528860600764597
- Ribeiro, J. L. P. (2001). Mental health inventory: Um estudo de adaptação à população portuguesa. *Psicologia, Saúde & Doença*, 2 (1), 77-99.
- Ridner, S. H. (2003). Nursing theory and concept development or analysis –Psychological distress: concept analysis. *Journal of Advanced Nursing* 45(5), 536–545. doi:10.1046/j.1365-2648.2003.02938.x
- Robins, R. & Beer, J. (2001). Positive Illusions About the Self: Short-Term Benefits and Long-Term Costs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 340-352. doi: 10.1037//0022-3514.80.2.340
- Rodrigues, C., & Vasco, A. B. (2010). Necessidade psicológica de coerência/incoerência: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/6061>
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rucha, S., & Vasco, A. B. (2011). Necessidade psicológica de produtividade/lazer: Relação com bem-estar e distress psicológico (Dissertação de mestrado). Retirado de <http://hdl.handle.net/10451/4991>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1

- Sales, C. M., Moleiro, C., Evans, C., & Alves, P. (2012). Versão portuguesa do COREOM: Tradução, adaptação e estudo preliminar das suas propriedades psicométricas. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 39(2), 54-59.
- Scott, L. & O'Hara, M. (1993). Self-Discrepancies in Clinically Anxious and Depressed University Students. *Journal of Abnormal Psychology*, 102, 282-287.
- Sheldon, K. M., Elliot A. J., Kim, Y. & Kasser, T. (2001). What is satisfying about satisfying events? Testing 10 candidate psychological needs. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, (2), 325-339. doi:10.1037//0022-3514.80.2.325
- Sol, A. & Vasco, A. B. (2012). Relações entre Sintomatologia e Necessidades, Bem-estar e Distress Psicológicos. (Dissertação de mestrado).
- Strauman, T. (1990). Self-guides and Emotionally Significant Childhood Memories: A Study of Retrieval Efficiency and Incidental Negative Emotional Content. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, (5), 869-880.
- Strauman, T. J. & Higgins, E. T. (1988). Self-discrepancies as predictors of vulnerability to distinct syndromes of chronic emotional distress. *Journal of Personality*, 56(4), 685-707.
- Tangney, J. P., Niedenthal, P. M., Covert, M. V. & Barlow, D. H. (1998). Are shame and guilt related to distinct self-discrepancies? A test of Higgins's (1987) hypotheses. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 256-268.
- Vansteenkiste, M. & Ryan, R. M. (2013). On Psychological Growth and Vulnerability: Basic Psychological Need Satisfaction and Need Frustration as a Unifying Principal. *Journal of Psychotherapy Integration*. doi: 10.1037/a0032359
- Vasco, A. B. (2009a). Regulation of needs satisfaction as the touchstone of happiness. Comunicação apresentada na 16.^a Conferência da European Association for Psychotherapy: Meanings of Happiness and Psychotherapy, Lisboa, Portugal.
- Vasco, A. B. (2009b). Sinto, logo também existo! Comunicação apresentada no “III Seminário Espaço S, Emoções e Juventude – Abordagem Psicológica das Emoções”. Cascais, Portugal.

- Vasco, A. B. (2012a). Quando um peixe encarnado nos começa, de súbito, a revelar a sua também cor negra, pintemo-lo, então, digamos, de amarelo: Em volta da integração em psicoterapia. Comunicação apresentada no I Congresso Nacional da Ordem dos Psicólogos Portugueses – Afirmar os Psicólogos – Lisboa.
- Vasco, A. B., Faria, J., Vaz, F. M. & Conceição, N. (Maio, 2010). Adaptation, disorder and the therapeutic process: Needs or emotional dysregulation? Comunicação apresentada na “XXVI Annual Conference: One or many sciences for Psychotherapy Integration: What constitutes evidence?”. Florença, Itália.
- Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “The integrative essence of seven dialectical needs polarities”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychoterapy Integration”. Florença, Itália.
- Vasco, A. B. & Vaz-Velho, J. (Maio, 2010). “The integrative essence of seven dialectical needs polarities”. Comunicação apresentada na “XXVI International Conference of the Society for the Exploration of Psychoterapy Integration”. Florença, Itália.
- Vergara-Lopez, C. & Roberts, J. E. (2012). Self-discrepancies among individuals with a history of depression: the role of feared self-guides. *Cognitive Therapy and Research*, 36, 847-853. doi: 10.1007/s10608-011-9433-4
- Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general populations. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 51(5),730-742. doi: 10.1037/0022-006X.51.5.730
- Wolfe, B. E. (2005). Understanding and treating anxiety disorders: An integrative approach to healing the wounded self. Washington, D.C.: American Psychological Association.

ANEXOS

Anexo A - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades*57

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades (ERSN-57)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

Dados Pessoais

Nome: _____

Sexo: M ☐ | F ☐

Data de Nascimento: ____/____/____

Estado Civil: _____

Data de Realização: ____/____/____

		Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
		Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1.	Sou capaz de distinguir críticas construtivas de destrutivas.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2.	Prefiro que sejam sempre os outros a decidir.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3.	De forma geral, estou satisfeito(a) comigo mesmo(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4.	Sinto mal-estar quando tenho de discordar de alguém.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5.	Faço frequentemente coisas para sair da rotina.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6.	Sinto que os outros não se interessam ou se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7.	Sinto-me amado(a) e acarinhado (a) por uma ou mais pessoas.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8.	De uma forma geral, gosto de experienciar coisas novas.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9.	Consigo desfrutar os pequenos prazeres da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Sentir-me zangado com alguém é sempre sinal de má educação.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Não deixo que a minha mão direita saiba o que a esquerda faz.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Estou satisfeito com a qualidade daquilo que produzo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Sinto-me sozinho(a), mesmo quando estou acompanhado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14.	Estou sempre muito satisfeito comigo próprio(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15.	Sinto que o meu tempo de lazer é útil e valioso.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16.	Tenho dificuldade em desfrutar da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17.	Não há nada a aprender com as dores da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18.	Não sou capaz de fazer nada sem primeiro ouvir a opinião dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19.	É humano chorar a perda de alguém que amamos.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20.	As minhas actividades de lazer contribuem para o meu sentimento de bem-estar.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21.	Sou capaz de aceitar que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
22.	O melhor é evitar pensar nos problemas da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
23.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre o que penso, sinto e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
24.	Sinto-me constrangido e inibido em mostrar as minhas opiniões aos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
25.	Sinto que consigo tirar prazer da vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
26.	Experiencio paz de espírito.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
27.	Sou sempre igual a mim próprio(a), sem contradições.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
28.	Sinto-me confortável com a ideia de que não posso controlar tudo e todos.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
29.	Em função dos meus erros posso aperfeiçoar o meu comportamento.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
30.	Sinto-me confortável quando tenho de colaborar com outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

31.	Consigo suportar situações de desagradáveis se vejo benefícios futuros nisso.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
32.	Considero-me auto-suficiente, os outros não me fazem grande falta.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
33.	Consigo cooperar com os outros para atingir objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
34.	Sou tolerante comigo mesmo face a conflitos entre emoções contraditórias.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
35.	Quando paro e reparo nas coisas à minha volta, sinto-me bem e satisfeito(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
36.	Estou sempre a necessitar de muita estimulação e novidade na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
37.	Expresso as minhas ideias e opiniões, independentemente das reacções dos outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
38.	A coisa mais importante da vida é conseguir estar sem fazer nada.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
39.	Sou capaz de reconhecer que há coisas que estão fora do meu controlo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
40.	Sei distinguir os medos justificados dos que não o são.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
41.	Quando sinto que tenho de ceder o meu controlo a um colectivo, aceito-o, cooperando com ele.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
42.	Vejo-me como uma pessoa aberta a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
43.	Quando sinto incoerências ou conflitos entre o que penso, sinto e faço, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
44.	Faço tudo o que seja necessário por um momento de prazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
45.	Sinto-me perto de ser a pessoa que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
46.	Sinto que errar possa ser uma oportunidade de aprendizagem.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
47.	No geral, sinto-me satisfeito(a) quando penso nas minhas características.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
48.	Recorro a todos o meios para evitar ser criticado(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
49.	Quando sinto incoerências ou conflitos entre emoções contraditórias, aceito a sua existência e procuro resolvê-los.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
50.	Sinto orgulho na pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
51.	Sinto que tenho uma certa calma interior.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
52.	Sinto orgulho naquilo que produzo e realizo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
53.	É-me difícil suportar a distância entre o que sou e o que desejo ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
54.	A coisa mais importante da vida é o trabalho e a produtividade.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
55.	É essencial, em todas as situações, ter controle sobre os outros.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
56.	Sinto-me satisfeito com a minha capacidade de usar o meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
57.	Sinto-me satisfeito com a minha competência produtiva.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das Subescalas

Escala	Subescala	Itens	Itens Malandros
Prazer/Dor	Prazer	9, 16R, 25	44
	Dor	10R, 19, 31, 40	17
Proximidade/Diferenciação	Proximidade	6R, 7, 13R	18
	Diferenciação	4R, 24R, 37	32
Produtividade/Lazer	Produtividade	12, 52, 57	54
	Lazer	15, 20, 56	38
Controlo/Cooperação	Controlo	21, 28, 39	55
	Cooperação	30, 33, 41	2
Exploração/Tranquilidade	Exploração	5, 8, 42	36
	Tranquilidade	26, 35, 51	22
Coerência/Incoerência	Coerência	43, 45, 49	27
	Incoerência	23, 34, 53R	11
Auto-Estima/Autocrítica	Auto-Estima	3, 47, 50	14
	Autocrítica	1, 29, 46	48

Anexo B - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades*21

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades-21 (ERSN21)

(Ferreira, Romão, Vasgues-Conceição & Vasco, 2013)

Seguidamente apresentamos uma sequência de afirmações relativas a características e vivências pessoais. Por favor, leia com atenção cada uma delas e responda, assinalando o seu grau de acordo ou desacordo numa escala de 1 a 8. **O número “1” significa que “discorda totalmente” e o “8” que “concorda totalmente”.** A linha divisória entre o “4” e o “5” separa as zonas de desacordo e de acordo. Quanto mais elevado for o número seleccionado maior é o grau de acordo.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1 a 4				5 a 8			
Desacordo				Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

Dados Pessoais

Nome: _____

Sexo: M ☐ | F ☐

Data de Nascimento: ____/____/____

Estado Civil: _____

Data de Realização: ____/____/____

Item	Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
	Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1. Ser capaz de me entristecer quando alguém de quem gosto me magoa contribui para ser capaz de me alegrar quando me elogiam.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Mesmo gostando de procurar actividades novas, também sou capaz de apreciar o que já tenho na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Dado que reconheço a naturalidade de cometer erros ocasionais, não me sinto insatisfeito(a) consigo mesmo(a) quando tal acontece.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Sentir-me útil também depende da capacidade para me envolver totalmente nas minhas actividades de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Ainda que por vezes sinta distância entre o que sou e o que desejo ser, tal não faz com que deixe de me sentir eu próprio.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Continuo a sentir-me próximo das pessoas que gostam de mim, mesmo que elas não estejam de acordo com algumas das minhas opiniões.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Sinto que não necessito de controlar tudo e todos, mesmo quando trabalho em grupo para alcançar objectivos comuns.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Sinto que quando evito entristecer-me face a situações desagradáveis não consigo alegrar-me plenamente face às que são agradáveis.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Sou tão capaz de trabalhar produtivamente naquilo que faço como permitir-me relaxar no meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Sou tão capaz de partilhar harmoniosamente momentos com as pessoas que me amam e acarinham como de decidir livremente como vivo a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

11	Sou tão capaz de apreciar o que fuge à rotina como o que é habitual na minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
12	Tanto vejo vantagens em assumir o controlo em determinadas situações como em deixar. que sejam os outros a controlar.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13	Entendo que conhecer as minhas ocasionais limitações é tão importante como conhecer as minhas qualidades.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14	É natural que, por vezes, haja inconsistência entre aquilo que sinto, penso e faço.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
15	Sou tão capaz de apreciar a tranquilidade associada ao que me é conhecido como a excitação associada a novas experiências.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
16	Sou tão capaz de apreciar momentos em que estou com as pessoas que se interessam e preocupam comigo, como sou capaz de apreciar momentos em que estou sozinho(a).	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
17	Chorar é tão natural como rir.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
18	Quando surgem problemas vejo benefícios em aceitar a ajuda de outros e tal facto não faz com que deixe de sentir que controlo a minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
19	Tanto me sinto competente nas tarefas que desempenho como me sinto livre no meu tempo de lazer.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
20	Mesmo quando me fazem críticas sou capaz de continuar a valorizar a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
21	As diferenças entre o que sou e o que desejo ser não ameaçam o meu sentido de identidade.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Composição das sub-escalas

Composição por sub-escalas ERSN-21	Item
<i>Prazer/Dor</i>	1, 8, 17
<i>Proximidade/Diferenciação</i>	6, 10, 16
<i>Produtividade/Lazer</i>	4, 9, 19
<i>Controlo/Cooperação</i>	7, 12, 18
<i>Exploração/Tranquilidade</i>	2, 11, 15
<i>Coerência/Incoerência</i>	5, 14, 21
<i>Auto-estima/Auto-crítica</i>	3, 13, 20

Anexo C - *Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades-Cenários
Emocionalmente Activadores*

Escala de Regulação da Satisfação das Necessidades-Cenários
Emocionalmente Activadores (ERSN-CEA)
(Ferreira, Romão, Vazques-Conceição & Vasco, 2013)

Seguidamente apresentam-se situações que representam vivências possíveis ao longo do ciclo de vida. Leia atentamente cada um dos cenários propostos, tente colocar-se em cada um deles, imaginando-se da forma mais vívida possível. Posteriormente, responda às questões que se seguem a cada um dos cenários.

Para cada uma das afirmações, responda de acordo com o modo como é realmente ("Como eu sou") em seguida de acordo com o modo como gostaria de ser ("Como eu gostaria de ser") e por último de acordo com o modo como considera que deveria ser ("Como eu deveria ser").

1 a 4 Desacordo				5 a 8 Concordo			
1	2	3	4	5	6	7	8

Dados Pessoais

Nome: _____

Sexo: M ☐ | F ☐

Data de Nascimento: ____/____/____

Estado Civil: _____

Data de Realização: ____/____/____

Cenário	Como sou								Como gostaria de ser								Como deveria ser							
	Discordo				Concordo				Discordo				Concordo				Discordo				Concordo			
1. O meu parceiro terminou a relação comigo. Sinto-me triste e ressentido(a), como se ficasse um vazio pelo término da nossa relação. Acho que é natural entristecer-me face à perda de alguém tão significativo para mim e acredito que chorar esta perda ajudar-me-á a ultrapassar e fechar este capítulo da minha vida.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
2. É fim de ano, altura de fazer um balanço daquilo que sou e daquilo que fiz. Ao fazer esta reflexão percebo que não poderia ser de outra maneira e sinto-me satisfeito com a pessoa que sou.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Apesar da semana ter sido bastante trabalhosa e ter trabalho pendente consigo relaxar e divertir-me no fim-de-semana.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Depois de doença prolongada e causadora de sofrimento de um ente querido, que requereu de mim muita dedicação, ele veio a falecer. Compreendo e aceito que me posso sentir triste pela perda e ao mesmo tempo aliviado(a) pelo fim do sofrimento do meu ente querido.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
5. É-me proposta a realização de uma tarefa muito importante e para a qual me sinto motivado(a) e capaz. São designados outras pessoas para trabalhar nessa mesma tarefa. Considero importante colaborar com as pessoas envolvidas e vejo vantagens em partilhar pontos de vista para que o projecto se concretize.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Num jantar de família, em que estamos todos a debater sobre um assunto, sou capaz de expressar a minha opinião, o que penso sobre esse assunto, mesmo sabendo que há outras pessoas que tem uma opinião diferente da minha.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Estou a entregar-me à actividade que me dá mais prazer e sinto-me bem.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Depois de um dia rotineiro, gosto de ir para um local que conheça, apreciando a calma interior e a sensação libertadora de estar a olhar e contemplar o que me rodeia.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

9.	Tenho um projecto importante entre mãos. Ao fim de vários meses a trabalhar nele, consegui concluí-lo. Sinto-me útil e satisfeito(a) comigo mesmo(a), pois consegui produzir algo importante e significativo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
10.	Apercebo-me que fui mal sucedido(a) numa tarefa que tenho vindo a desempenhar. Este é um acontecimento inesperado e que me faz sentir triste. Como tal, é natural que partilhe esta notícia com as pessoas que sei que gostam de mim e se preocupam comigo.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
11.	Decido ir viajar para um local que há muito tempo pretendia conhecer. Antes da viagem se realizar, é natural que me informe sobre locais e factos importantes para que a viagem corresponda às minhas expectativas.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
12.	Numa conversa com amigos, em que me dão uma opinião sobre o meu comportamento, sou capaz de reconhecer e aceitar as críticas que me são feitas e reconhecer quais os aspectos em que posso melhorar, pensando que posso aproveitar esses aspectos para me tornar melhor pessoa.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
13.	Um amigo fala-me de uma actividade que praticou e da qual gostou. Não tenho conhecimento sobre esta actividade e nunca experimentei. Tendo em conta o que o meu amigo me contou, fiquei curioso/a e decidi ir experimentar.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
14.	Quando num grupo de amigos fazem comentários sobre a pessoa que sou, penso sobre a minha vida e concluo que estou satisfeito(a) pelo facto de ser, em muitos aspectos, a pessoa que desejei ser.	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8

Anexo D– *Instruções na plataforma on-line*

Investigação em Psicologia

1. Apresentação

Somos um grupo de finalistas do 5º ano do Mestrado Integrado em Psicologia da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. No âmbito da elaboração das nossas dissertações de mestrado, sob a orientação do Professor Doutor António Branco Vasco, estamos a realizar quatro estudos que se inserem no âmbito da investigação sobre necessidades psicológicas.

A sua participação consistirá no preenchimento de alguns questionários, o que durará cerca de 45 minutos.

Muito obrigado pela sua colaboração! Caso deseje obter informações sobre os resultados dos estudos, poderá contactar-nos a partir de Outubro de 2013 (data esperada da sua conclusão), através do endereço de correio electrónico inecessidades@gmail.com.

O Grupo,
Ana Ferreira
Ana Romão
Catarina Conceição
Gonçalo Silva

2. Condições de participação

Só poderá participar nestes estudos se preencher todas as seguintes condições:

- Ter mais de 18 anos;
- Ter no mínimo o 9.º ano de escolaridade ou equivalente;
- Ter o português como língua materna

Caso não preencha algum destes critérios, por favor não prossiga. Muito obrigado!

3. Dados demográficos (preenchimento obrigatório)

De seguida, pedimos-lhe que preencha os seguintes dados.

A informação recolhida destina-se apenas a caracterizar a amostra do nosso estudo, não sendo os referidos dados suscetíveis de permitir a identificação da sua identidade, pelo que a sua participação será totalmente anónima. De qualquer modo, toda a informação recolhida através destes dados e dos provenientes do preenchimento dos questionários será única e exclusivamente utilizada para fins de investigação.

***Obrigatório**

1. Idade *

2. Sexo *

- ☐ Masculino
- ☐ Feminino

3. Estado-Civil/Conjugalidade *

- ☐ Com relação amorosa estável
- ☐ Sem relação amorosa estável

4. Habilitações literárias *

- ☐ 9º ano ou equivalente
- ☐ 12º ano ou equivalente
- ☐ Licenciatura
- ☐ Mestrado
- ☐ Doutorado

5. Actualmente está a ter acompanhamento psicológico, psicoterapêutico ou psiquiátrico? *

- ☐ Sim
- ☐ Não

Declaração de consentimento informado *

Pedimos-lhe agora, antes de prosseguir para o preenchimento dos questionários, que clique na declaração de consentimento informado. Muito obrigado!

☐ Li e compreendi a informação supramencionada, preenchendo todas as condições constantes do ponto 2. Declaro que consinto na utilização dos dados pessoais que indiquei, bem como dos provenientes do preenchimento dos questionários, para fins de investigação.

Pode agora prosseguir para o preenchimento dos questionários. Muito obrigado pela sua colaboração!

Anexo E – *Tabelas de Consistência Interna das polaridades e necessidades da ERSN57*

Consistência Interna (alfa de Cronbach) das polaridades e necessidades

Escalas e Subescalas	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Prazer/Dor	.59	.59	.49
Prazer	.80	.53	.40
Dor	.27	.34	.32
Proximidade/Diferenciação	.66	.51	.46
Proximidade	.74	.49	.44
Diferenciação	.64	.29	.26
Produtividade/Lazer	.82	.76	.79
Produtividade	.88	.69	.69
Lazer	.68	.58	.62
Controlo/Cooperação	.78	.77	.70
Controlo	.80	.71	.69
Cooperação	.74	.73	.69
Exploração/Tranquilidade	.79	.72	.64
Exploração	.79	.68	.53
Tranquilidade	.76	.63	.61
Coerência/Incoerência	.85	.63	.62
Coerência	.82	.64	.66
Incoerência	.66	.39	.39
Auto-estima/Auto-crítica	.79	.75	.73
Auto-estima	.89	.76	.73
Auto-crítica	.59	.53	.49

Anexo F - *Tabelas de Consistência Interna das polaridades da ERSN21*

Consistência Interna (alfa de Cronbach) das polaridades

Polaridades	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Prazer/Dor	.29	.34	.36
Proximidade/Diferenciação	.62	.71	.66
Produtividade/Lazer	.66	.52	.49
Controlo/Cooperação	.52	.58	.58
Exploração/Tranquilidade	.78	.79	.74
Coerência/Incoerência	.59	.43	.41
Auto-estima/Auto-crítica	.62	.45	.44

Anexo G - Tabelas de Consistência Interna das polaridades da ERSN-CEA

Consistência Interna (alfa de Cronbach) das polaridades

Escalas e Subescalas	Eu Real	Eu Ideal	Eu Obrigatório
Prazer/Dor	.06	.26	.17
Proximidade/Diferenciação	.30	.49	.49
Produtividade/Lazer	.20	.27	.07
Controlo/Cooperação	.26	.45	.47
Exploração/Tranquilidade	.35	.26	.37
Coerência/Incoerência	.27	.35	.27
Auto-estima/Auto-crítica	.31	.36	.46

Anexo H – *Tabelas de correlações entre as escalas globais da ERSN57, ERSN21 e ERSN-CEA, no Eu Real, Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre as escalas globais da ERSN57, ERSN 21 e ERSN-CEA

	ERSN21 (Eu Real)	ERSN21 (Eu Ideal)	ERSN21 (Eu Obrigatório)	ERSN-CEA (Eu Real)	ERSN-CEA (Eu Ideal)	ERSN-CEA (Eu Obrigatório)
ERSN57 (Eu Real)	.774**	.327**	.270**	.748**	.262**	.236**
ERSN57 (Eu Ideal)	.309**	.700**	.634**	.390**	.741**	.687**
ERSN57 (Eu Obrigatório)	.278**	.629**	.656**	.355**	.674**	.734**

Correlações entre as escalas globais da ERSN 21 e ERSN-CEA

	ERSN-CEA (Eu Real)	ERSN-CEA (Eu Ideal)	ERSN-CEA (Eu Obrigatório)
ERSN21 (Eu Real)	.750**	.376**	.349**
ERSN21 (Eu Ideal)	.484**	.733**	.657**
ERSN21 (Eu Obrigatório)	.437**	.657**	.692**

Anexo I – *Tabelas de correlações entre necessidades da ERSN57 no Eu Real e Eu Obrigatório*

Correlações entre necessidades no Eu Ideal

	N	Dor	Proximidade	Diferenciação	Produtividade	Lazer	Controlo	Cooperação	Exploração	Tranquilidade	Coerência	Incoerência	Auto-Esima	Auto-Crítica
Prazer	271	,400**	,510**	,200**	,286**	,460**	,418**	,345**	,349**	,526**	,391**	,302**	,393**	,380**
Dor	271		,393**	,252**	,388**	,383**	,445**	,414**	,249**	,375**	,415**	,315**	,320**	,526**
Proximidade	271			,285**	,312**	,313**	,340**	,346**	,255**	,455**	,403**	,300**	,373**	,353**
Diferenciação	271				,270**	,110	,062	,165**	,021	,114	,201**	,128*	,180**	,117
Produtividade	271					,562**	,330**	,357**	,279**	,514**	,577**	,289**	,625**	,568**
Lazer	271						,418**	,382**	,411**	,490**	,536**	,369**	,539**	,439**
Controlo	271							,453**	,346**	,439**	,504**	,375**	,300**	,503**
Cooperação	271								,393**	,522**	,444**	,268**	,317**	,457**
Exploração	271									,410**	,456**	,245**	,361**	,436**
Tranquilidade	271										,571**	,375**	,476**	,461**
Coerência	271											,425**	,652**	,619**
Incoerência	271												,336**	,337**
Auto-Estima	271													,470**

*p<.05

**p<.01

Correlações entre necessidades no Eu Obrigatório

	N	Dor	Proximidade	Diferenciação	Produtividade	Lazer	Controlo	Cooperação	Exploração	Tranquilidade	Coerência	Incoerência	Auto-Estima	Auto-Crítica
Prazer	271	,301**	,431**	,182**	,353**	,395**	,373**	,315**	,276**	,409**	,305**	,243**	,300**	,431**
Dor	271		,327**	,296**	,319**	,278**	,348**	,364**	,129*	,370**	,313**	,240**	,261**	,437**
Proximidade	271			,261**	,338**	,325**	,311**	,324**	,183**	,392**	,319**	,247**	,329**	,390**
Diferenciação	271				,245**	,120*	,109	,211**	,040	,074	,185**	,176**	,215**	,195**
Produtividade	271					,634**	,424**	,459**	,323**	,463**	,541**	,310**	,702**	,621**
Lazer	271						,353**	,349**	,334**	,380**	,448**	,305**	,486**	,486**
Controlo	271							,315**	,270**	,412**	,426**	,303**	,207**	,511**
Cooperação	271								,311**	,456**	,391**	,191**	,310**	,462**
Exploração	271									,323**	,387**	,191**	,312**	,405**
Tranquilidade	271										,528**	,335**	,421**	,555**
Coerência	271											,420**	,553**	,596**
Incoerência	271												,328**	,348**
Auto-Estima	271													,487**

*p<.05

**p<.01

Anexo J - Tabelas de correlações entre necessidades da ERSN-CEA no Eu Real e Eu Obrigatório

Correlação entre necessidades no Eu Ideal

	N	Dor	Proximidade	Diferenciação	Produtividade	Lazer	Controlo	Cooperação	Exploração	Tranquilidade	Coerência	Incoerência	Auto-Estima	Auto-Crítica
Prazer	271	.195**	,313**	,223**	,681**	,221**	,259**	,631**	,386**	,128*	,442**	,257**	,225**	,551**
Dor	271		,313**	,249**	,212**	,127*	,220**	,265**	,176**	,099	,156*	,177**	,212**	,331**
Proximidade	271			,330**	,372**	,141*	,277**	,379**	,226**	,184**	,324**	,173**	,187**	,423**
Diferenciação	271				,238**	,106	,335**	,267**	,222**	,150*	,118	,183**	,097	,383**
Produtividade	271					,185**	,340**	,709**	,337**	,259**	,439**	,297**	,240**	,567**
Lazer	271						,130*	,202**	,166**	,151*	,188**	,230**	,139*	,208**
Controlo	271							,312**	,345**	,137*	,362**	,221**	,139*	,455**
Cooperação	271								,321**	,190**	,396**	,292**	,267**	,550**
Exploração	271									,151*	,427**	,206**	,120*	,466**
Tranquilidade	271										,065	,028	,199**	,190**
Coerência	271											,225**	,377**	,422**
Incoerência	271												,073	,375**
Auto-Estima	271													,224**

*p<.05

**p<.01

Correlações entre Necessidades no Eu Obrigatório

	N	Dor	Proximidade	Diferenciação	Produtividade	Lazer	Controlo	Cooperação	Exploração	Tranquilidade	Coerência	Incoerência	Auto-Estima	Auto-Crítica
Prazer	271	.128*	,236**	,354**	,526**	,093	,241**	,553**	,271**	,186**	,344**	,177**	,277**	,469**
Dor	271		,253**	,260**	,170**	,139*	,166**	,140*	,139*	,094	,124*	,151*	,270**	,242**
Proximidade	271			,335**	,310**	,105	,299**	,303**	,245**	,256**	,353**	,126*	,226**	,344**
Diferenciação	271				,436**	,136*	,322**	,370**	,261**	,046	,208**	,282**	,182**	,504**
Produtividade	271					,046	,301**	,609**	,269**	,303**	,326**	,218**	,306**	,455**
Lazer	271						,041	,111	,115	,137*	,083	,215**	,184**	,112
Controlo	271							,330**	,367**	,237**	,392**	,241**	,247**	,524**
Cooperação	271								,281**	,301**	,350**	,284**	,339**	,473**
Exploração	271									,224**	,427**	,162**	,210**	,433**
Tranquilidade	271										,166**	,050	,340**	,275**
Coerência	271											,163**	,409**	,391**
Incoerência	271												,095	,309**
Auto-Estima	271													,317**

*p<.05

**p<.01

Anexo K – *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN57 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre polaridades no Eu Ideal

	Proximidade/Diferenciação	Produtividade/ Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/Incoerência	Auto- Estima/Auto- Crítica
Prazer/Dor	,495**	,514**	,572**	,527**	,494**	,550**
Proximidade/Diferenciação		,349**	,322**	,299**	,365**	,368**
Produtividade/Lazer			,494**	,567**	,574**	,720**
Controlo/Cooperação				,587**	,543**	,516**
Exploração/Tranquilidade					,558**	,593**
Coerência/Incoerência						,643**

**p<.01

Correlações entre polaridades no Eu Obrigatório

	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/ Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/Tranquilidade	Coerência/Incoerência	Auto-estima/Auto-crítica
Prazer/Dor	,473**	,460**	,535**	,447**	,397**	,488**
Proximidade/Diferenciação		,350**	,353**	,251**	,334**	,397**
Produtividade/Lazer			,538**	,510**	,508**	,738**
Controlo/Cooperação				,542**	,467**	,492**
Exploração/Tranquilidade					,503**	,582**
Coerência/Incoerência						,596**

**p<.01

Anexo L - *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN21 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre polaridades no Eu Ideal

	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/ Lazer	Controlo/Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer/Dor	.181**	.267**	.209**	.203**	.203**	.162**
Proximidade/Diferenciação		.578**	.614**	.795**	.473**	.612**
Produtividade/Lazer			.486**	.601**	.392**	.532**
Controlo/ Cooperação				.561**	.348**	.497**
Exploração/ Tranquilidade					.463**	.544**
Coerência/Incoerência						.459**

**p<.01

Correlações entre polaridades no Eu Obrigatório

	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/ Lazer	Controlo/Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer/Dor	.104	.191**	.162**	.119*	.193**	.150*
Proximidade/Diferenciação		.548**	.539**	.739**	.439**	.576**
Produtividade/Lazer			.472**	.563**	.391**	.517**
Controlo/ Cooperação				.509**	.383**	.473**
Exploração/ Tranquilidade					.430**	.528**
Coerência/Incoerência						.494**

*p<.05

**p<.01

Anexo M - *Tabelas de correlações entre polaridades da ERSN-CEA no Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre polaridades no Eu Ideal

	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer/Dor	.425**	.361**	.444**	.290**	.349**	.472**
Proximidade/Diferenciação		.294**	.469**	.317**	.308**	.406**
Produtividade/Lazer			.424**	.346**	.421**	.396**
Controlo/ Cooperação				.398**	.467**	.505**
Exploração/ Tranquilidade					.287**	.394**
Coerência/Incoerência						.462**

**p<.01

Correlações entre polaridades no Eu Obrigatório

	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer/Dor	.409**	.285**	.336**	.243**	.282**	.443**
Proximidade/Diferenciação		.314**	.473**	.324**	.373**	.437**
Produtividade/Lazer			.287**	.293**	.326**	.353**
Controlo/ Cooperação				.463**	.486**	.556**
Exploração/ Tranquilidade					.313**	.480**
Coerência/Incoerência						.438**

**p<.01

Anexo N – *Tabelas de correlações entre polaridades e necessidades da ERSN57 no Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre polaridades e necessidades no Eu Ideal

	Prazer/Dor	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto- Estima/Auto- Crítica
Prazer	,829**	,432**	,424**	,451**	,516**	,403**	,450**
Dor	,845**	,398**	,436**	,505**	,368**	,424**	,470**
Proximidade	,538**	,779**	,354**	,402**	,418**	,408**	,423**
Diferenciação	,270**	,823**	,213**	,128*	,078	,189**	,179**
Produtividade	,404**	,362**	,878**	,401**	,466**	,491**	,698**
Lazer	,503**	,257**	,890**	,471**	,534**	,523**	,578**
Controlo	,516**	,242**	,425**	,876**	,465**	,510**	,445**
Cooperação	,455**	,313**	,418**	,826**	,542**	,408**	,435**
Exploração	,356**	,165**	,392**	,431**	,854**	,399**	,455**
Tranquilidade	,536**	,345**	,568**	,560**	,824**	,545**	,546**
Coerência	,481**	,370**	,629**	,558**	,609**	,801**	,740**
Incoerência	,369**	,261**	,374**	,382**	,366**	,882**	,391**
Auto-Estima	,425**	,339**	,657**	,361**	,496**	,561**	,906**
Auto-Crítica	,543**	,285**	,568**	,565**	,533**	,545**	,799**

*p<.05

**p<.01

Correlações entre polaridades e necessidades no Eu Obrigatório

	Prazer/Dor	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer	,793**	,373**	,413**	,427**	,420**	,319**	,406**
Dor	,820**	,390**	,331**	,436**	,305**	,321**	,382**
Proximidade	,468**	,755**	,367**	,389**	,352**	,328**	,407**
Diferenciação	,299**	,830**	,203**	,189**	,070	,213**	,239**
Produtividade	,416**	,362**	,907**	,540**	,482**	,485**	,771**
Lazer	,415**	,270**	,901**	,431**	,439**	,434**	,560**
Controlo	,446**	,253**	,430**	,857**	,419**	,421**	,379**
Cooperação	,422**	,330**	,448**	,759**	,470**	,328**	,427**
Exploração	,248**	,133*	,364**	,354**	,818**	,326**	,402**
Tranquilidade	,482**	,277**	,467**	,530**	,808**	,495**	,547**
Coerência	,383**	,310**	,548**	,505**	,561**	,793**	,657**
Incoerência	,299**	,262**	,340**	,312**	,322**	,886**	,387**
Auto-estima	,347**	,336**	,659**	,310**	,450**	,503**	,915**
Auto-crítica	,538**	,358**	,613**	,601**	,589**	,538**	,798**

*p<.05

**p<.01

Anexo O - *Tabelas de correlações entre polaridades e necessidades da ERSN-CEA no Eu Ideal e Eu Obrigatório*

Correlações entre polaridades e necessidades no Eu Ideal

	Prazer/Dor	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer	,565**	,332**	,484**	,499**	,340**	,423**	,471**
Dor	,919**	,347**	,198**	,291**	,182**	,213**	,337**
Proximidade	,389**	,845**	,282**	,389**	,270**	,298**	,372**
Diferenciação	,299**	,784**	,193**	,376**	,246**	,198**	,285**
Produtividade	,451**	,380**	,598**	,596**	,393**	,451**	,491**
Lazer	,195**	,153*	,899**	,194**	,209**	,269**	,216**
Controlo	,289**	,372**	,258**	,885**	,318**	,354**	,355**
Cooperação	,476**	,401**	,481**	,718**	,337**	,425**	,500**
Exploração	,303**	,274**	,286**	,410**	,762**	,378**	,349**
Tranquilidade	,135*	,206**	,239**	,193**	,755**	,055	,248**
Coerência	,308**	,280**	,349**	,459**	,325**	,695**	,505**
Incoerência	,252**	,218**	,320**	,305**	,155*	,857**	,264**
Auto-estima	,268**	,178**	,221**	,232**	,210**	,253**	,834**
Auto-crítica	,499**	,496**	,423**	,602**	,433**	,500**	,724**

*p<.05

**p<.01

Correlações entre Polaridades e Necessidades no Eu Obrigatório

	Prazer/ Dor	Proximidade/ Diferenciação	Produtividade/Lazer	Controlo/ Cooperação	Exploração/ Tranquilidade	Coerência/ Incoerência	Auto-estima/ Auto-crítica
Prazer	.495**	.353**	.299**	.446**	.293**	.322**	.343**
Dor	.925**	.313**	.194**	.189**	.150**	.181**	.391**
Proximidade	.311**	.854**	.221**	.365**	.320**	.289**	.336**
Diferenciação	.363**	.776**	.300**	.415**	.199**	.326**	.385**
Produtividade	.350**	.448**	.452**	.516**	.365**	.343**	.878**
Lazer	.158**	.146*	.912**	.084	.161**	.207**	.733**
Controlo	.238**	.378**	.160**	.887**	.388**	.397**	.442**
Cooperação	.334**	.407**	.349**	.728**	.372**	.405**	.482**
Exploração	.226**	.308**	.213**	.404**	.388**	.356**	.369**
Tranquilidade	.153*	.197**	.247**	.319**	.372**	.129*	.383**
Coerência	.240**	.351**	.208**	.455**	.382**	.672**	.491**
Incoerência	.200**	.240**	.281**	.314**	.137**	.840**	.224**
Auto-estima	.343**	.252**	.290**	.345**	.349**	.296**	.878**
Auto-crítica	.391**	.509**	.287**	.611**	.454**	.447**	.733**

*p<.05

**p<.01

Anexo P - *Tabelas do poder preditivo das discrepâncias simultâneas Real:Ideal e Real:Obrigatório com as polaridades relativamente ao bem-estar e distress psicológicos e sintomatologia.*

Poder preditivo das discrepâncias simultâneas do *Self* e das polaridades na ERSN57

	1		2		3		4		5		6		7	
	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O
Bem-estar	.344**	.324**	.393**	.337**	.337**	.296**	.411**	.353**	.364**	.365**	.266**	.304**	.365**	.317**
Distress	.242**	.229**	.313**	.290**	.285**	.280**	.345**	.327**	.361**	.355**	.194**	.239**	.273**	.285**
BSI	.266**	.273**	.280**	.306**	.264**	.267**	.331**	.369**	.333**	.337**	.200**	.258**	.273**	.297**
CORE-OM	.376**	.364**	.394**	.378**	.394**	.365**	.430**	.409**	.429**	.423**	.269**	.312**	.369**	.367**

1- Prazer/Dor 2- Proximidade/Diferenciação 3- Produtividade/Lazer 4- Controlo/Cooperação 5- Exploração/Tranquilidade

6- Coerência/Incoerência 7- Auto-Estima/Euto-Crítica R:I- Real:Ideal R:O- Real:Obrigatório

Poder preditivo das discrepâncias simultâneas do *Self* e das polaridades na ERSN-CEA

	1		2		3		4		5		6		7	
	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O	R:I	R:O
Bem-estar	.151**	.190**	.186**	.173**	.150**	.170**	.162**	.223**	.202**	.221**	.193**	.219**	.266**	.291**
Distress	.274**	.261**	.220**	.208**	.200**	.228**	.259**	.302**	.239**	.254**	.246**	.258**	.263**	.274**
BSI	.237**	.292**	.219**	.264**	.203**	.270**	.273**	.381**	.242**	.315**	.225**	.286**	.243**	.321**
CORE-OM	.240**	.275**	.290**	.306**	.252**	.296**	.312**	.377	.306**	.353**	.295**	.338**	.327**	.372**

1- Prazer/Dor 2- Proximidade/Diferenciação 3- Produtividade/Lazer 4- Controlo/Cooperação 5- Exploração/Tranquilidade

6- Coerência/Incoerência 7- Auto-Estima/Euto-Crítica R:I- Real:Ideal R:O- Real:Obrigatório